



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE  
FACULTAD DE HUMANIDADES, CIENCIAS Y SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ESTILO DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN ADULTOS JÓVENES  
ATENDIDOS EN UN CENTRO DE SALUD EN CHIMBOTE, ÁNCASH, 2024**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN  
FACTORES DE RIESGO Y DETERMINANTES DE LA SALUD**

**AUTOR  
RODRIGUEZ COLCHADO, GABRIELA ALEJANDRA  
ORCID:0000-0002-2924-5138**

**ASESOR  
GORRITTI SIAPPO, CARMEN LETICIA  
ORCID:0000-0002-2943-1328**

**CHIMBOTE-PERÚ  
2024**



**FACULTAD DE HUMANIDADES, CIENCIAS Y SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA**

**ACTA N° 0212-092-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS**

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **19:30** horas del día **18** de **Noviembre** del **2024** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **ENFERMERÍA**, conformado por:

**VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA** Presidente  
**GIRON LUCIANO SONIA AVELINA** Miembro  
**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO** Miembro  
**Dr(a). GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA** Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **ESTILO DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN ADULTOS JÓVENES ATENDIDOS EN UN CENTRO DE SALUD EN CHIMBOTE, ÁNCASH, 2024**

**Presentada Por :**

(0112171184) **RODRIGUEZ COLCHADO GABRIELA ALEJANDRA**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **18**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TÍTULO PROFESIONAL de **Licenciada en Enfermería**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

**VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA**  
Presidente

**GIRON LUCIANO SONIA AVELINA**  
Miembro

**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO**  
Miembro

**Dr(a). GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA**  
Asesor



## CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: ESTILO DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN ADULTOS JÓVENES ATENDIDOS EN UN CENTRO DE SALUD EN CHIMBOTE, ÁNCASH, 2024 Del (de la) estudiante RODRIGUEZ COLCHADO GABRIELA ALEJANDRA, asesorado por GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 4% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 06 de Marzo del 2025



Mgtr. Roxana Torres Guzman  
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

## **DEDICATORIA**

A mi familia, porque a pesar de las circunstancias, siempre están prestos a brindarme su apoyo en los momentos difíciles y también comparten mis logros.

Sin duda, dedico cada uno de mis esfuerzos a ustedes, los amo mucho.

A mis compañeros y futuros colegas que ésta linda carrera me ha permitido conocer en cada una de sus etapas, han sido un apoyo en cada proceso. Desde inicio de clases hasta internado, me llevo muchos aprendizajes de cada uno de ustedes.

A los estudiantes del área de salud, para motivarlos en la investigación y que con esfuerzo todo se logra, no se cansen de luchar por sus metas profesionales y personales.

## **AGRADECIMIENTO**

Principalmente a Dios, porque Él es bueno y me bendice de muchas formas para poder lograr mis anhelos y metas trazadas.

Por cada regalo de gracia que me has dado y que inmerecidamente lo he recibido.

A la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, por abrirme las puertas y brindarme la oportunidad de formarme como profesional en el área de la salud.

A mis padres por su amor, su calidez y palabras de ánimo, porque día a día se esfuerzan para enseñarme con su ejemplo. Son de inspiración para mi vida y no alcanzarían éstas líneas para expresarles lo agradecida que me siento con ustedes. Es un privilegio ser su hija.

A mi asesora de trabajo, Carmen Gorriti, quien con dedicación y paciencia me brindó consejos y recomendaciones para lograr una exitosa investigación. Gracias por su esfuerzo y profesionalismo Dra.

## ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento.....	V
Índice general.....	VI
Lista de tablas.....	VII
Lista de figuras.....	VIII
Resumen.....	IX
Abstract.....	X
I. Planteamiento del problema (descripción del problema, formulación del problema, objetivo general y específicos, justificación).....	1
II. Marco teórico.....	6
1.1 Antecedentes.....	6
1.2 Bases teóricas.....	9
III. Metodología.....	13
3.1 Tipo, nivel y diseño de la investigación.....	13
3.2 Población.....	13
3.3 Operacionalización de las variables.....	14
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	16
3.5 Método de análisis de datos.....	18
3.6 Aspectos éticos.....	20
IV. Resultados.....	22
V. Discusión.....	28
VI. Conclusiones.....	39
VII.Recomendaciones.....	40
Referencias bibliográficas.....	41
Anexos.....	50
Anexo 01. Matriz de consistencia.....	50
Anexo 02. Instrumento de recolección de datos.....	52
Anexo 03. Ficha técnica de los instrumentos.....	54
Anexo 04. Formato de consentimiento informado, carta de recojo y carta de aceptación.....	56

## LISTA DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 01</b> Estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash.....	20
<b>Tabla 02</b> Alimentación como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash.....	21
<b>Tabla 03</b> Actividad y ejercicio como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash.....	22
<b>Tabla 04</b> Manejo del estrés como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash.....	23
<b>Tabla 05</b> Apoyo interpersonal como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash.....	24
<b>Tabla 06</b> Autorrealización como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash.....	25
<b>Tabla 07</b> Responsabilidad en salud como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash.....	26

## LISTA DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 01</b> Esquema de determinantes de la salud de Marc Lalonde.....	10
<b>Figura 02</b> Esquema de determinantes sociales de la salud de Dahlgren y Whitehead.....	11
<b>Figura 03</b> Estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash.....	20
<b>Figura 04</b> Alimentación como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash.....	21
<b>Figura 05</b> Actividad y ejercicio como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash.....	22
<b>Figura 06</b> Manejo del estrés como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash.....	23
<b>Figura 07</b> Apoyo interpersonal como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash.....	24
<b>Figura 08</b> Autorrealización como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash.....	25
<b>Figura 09</b> Responsabilidad en salud como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash.....	26

## **Resumen**

El presente estudio tiene como objetivo general determinar el estilo de vida como determinante de la salud en adultos jóvenes atendidos en el Centro de salud Progreso en Chimbote, Ancash. Su metodología, fue de tipo descriptivo, cuantitativo, no experimental y de una sola casilla. La población constó de 256 y una muestra de 154 adultos jóvenes; a quienes se aplicó a través de la encuesta como técnica, un instrumento: la Escala del estilo de vida. Los resultados reportan lo siguiente: el 52,6% de los adultos jóvenes tienen un estilo de vida saludable; respecto a las dimensiones: el 51% tiene alimentación saludable, el 86% tiene una actividad y ejercicio inadecuado, el 56,5% tiene un manejo del estrés adecuado, el 68,2% recibe apoyo interpersonal adecuado, el 81,2% se sienten autorrealizados y el 53,9% tiene una responsabilidad en salud adecuada. Se concluyó que, un poco más de la mitad de los adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso tiene un estilo de vida saludable, presentan una alimentación saludable y una responsabilidad en salud adecuada. Más de la mitad tienen un manejo del estrés y un apoyo interpersonal adecuado, la mayoría presenta actividad y ejercicio inadecuado y su autorrealización es adecuada.

Palabras clave: adulto joven, estilo de vida, determinante de la salud

### **Abstract**

The general objective of this study is to determine lifestyle as a determinant of health in young adults treated at the Progreso Health Center in Chimbote, Ancash. Its methodology was descriptive, quantitative, non-experimental and single-box. The population consisted of 256 and a sample of 154 young adults; to whom an instrument was applied through the survey as a technique: the Lifestyle Scale. The results report the following: 52.6% of young adults have a healthy lifestyle; Regarding the dimensions: 51% have a healthy diet, 86% have inadequate activity and exercise, 56.5% have adequate stress management, 68.2% receive adequate interpersonal support, 81.2% They feel self-fulfilled and 53.9% have an adequate health responsibility. It was concluded that a little more than half of the young adults treated at the Progreso Health Center have a healthy lifestyle, have a healthy diet and have adequate health responsibility. More than half have adequate stress management and interpersonal support, the majority have inadequate activity and exercise and their self-actualization is adequate.

**Keywords:** young adult, lifestyle, health determinant

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el mundo actual se ha observado que los estilos de vida inadecuados o no saludables son un problema inherente a la población juvenil. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1) brinda datos estadísticos al respecto, donde informa que en el año 2021 la tasa de mortalidad que involucra las edades entre 10 y 24 años fue de más de 1,5 millones en dicho año, lo que se resume a un aproximado de 4500 muertes al día. Siendo las causas principales de defunción los traumatismos y lesiones, conductas autolesivas e incluso algunas afecciones que están ligadas a la maternidad en ese rango de edad, lo que evidentemente está relacionado al patrón de vida que cada joven lleva. Es importante recalcar que las condiciones de vida del adulto joven también se ven influenciadas de acuerdo a la zona demográfica en la que viven.

En África, la realidad que se percibe en cuanto al estilo de alimentación que reciben es un tanto desfavorable, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2) detalla que las tendencias en el 2023 es a la inseguridad de los alimentos y a la nutrición inadecuada, puesto que, estadísticas indican que 282 millones de personas aproximadamente padecen de una privación crónica de alimentos, lo que desencadena una serie de problemas como una elevada prevalencia de anemia en mujeres jóvenes. Otro problema encontrado debido a una dieta poco saludable entre las personas africanas es la obesidad donde la cifra aproxima el doble de la estimación mundial. La mayor parte de la población africana que representa un 78% o más de 1000 millones de personas no puede obtener una alimentación saludable y se indica que dicho porcentaje va en aumento.

El centro de documentación europea, muestra su preocupación por el estilo de vida de los adultos jóvenes, en un artículo publicado donde los resultados indican que si bien ha disminuido las cifras de personas que no realizan actividad física en comparación a los años anteriores, aún está presente un porcentaje considerable de inactividad en el ejercicio físico, lo que ocasiona problemas en la salud de los jóvenes. También declara que a partir de los 25 años de edad la regularidad de la actividad física va disminuyendo en los jóvenes, por ello, la Unión Europea resalta la valía de los datos que se obtienen acerca del deporte y manifiestan que, aunque por sí solo no absolverá todos los problemas de salud, es cierto que trae muchos beneficios que son manifiestos en el estilo de vida y bienestar de la población.

Este estudio recomienda que se genere conciencia en los adultos jóvenes de la importancia de la actividad física hacia un estilo de vida pleno y saludable (3).

A nivel de América Latina, se puede afirmar que una dimensión del estilo de vida que se ve afectado en la población, es la alimentación, un aproximado de 131 millones de ciudadanos en Latinoamérica no tienen acceso a una dieta balanceada y saludable, lo cual repercute en su estado de salud. Se reportó que la falta de asequibilidad a una nutrición adecuada está ligada a factores socioeconómicos del adulto joven y esto a su vez del país en el que viven, ya que los países que cuentan con niveles mayores de pobreza son los que presentan frecuentemente dificultad para tener a su alcance una alimentación saludable, lo que se asocia a diversos problemas de salud como la desnutrición severa y la anemia en mujeres con edades comprendidas entre los 15 y 49 años (4).

Por otro lado, se halló problemas relacionados a la salud mental en los adultos jóvenes que viven en una sociedad en la cual conlleva a un estrés en su diario vivir. En una encuesta denominada “Infancia en transformación” realizada en el año 2023, se obtuvieron resultados que afirman que los jóvenes latinos manifiestan pasar por cuadros de depresión y ansiedad de manera frecuente, dado que al empezar la etapa de la juventud muchos de ellos no logran desarrollar habilidades para un estilo de vida saludable en cuanto al manejo del estrés y una salud mental estable, lo que les lleva a asumir ciertas consecuencias que traen riesgos a su salud (5).

En Perú, la Secretaría Nacional de la juventud (6) estimó que un porcentaje de 32.3% de jóvenes presentaron algún problema debido a que no tienen un manejo sobre el estrés, siendo las mujeres las más afectadas en comparación a los varones. Es por ello que recalcaron que la salud mental en la población juvenil es una problemática que necesita suma atención ya que se ha visto en los últimos años un deterioro de la misma. Una encuesta del Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur (IPSOS) (7) indicó también que el 23% de los adultos jóvenes se ha sentido desanimado, triste o incluso sin esperanza de vivir, lo que conllevó que un 5.6% de ellos tengan pensamientos o ideas de suicidio. Por otro lado, en el año 2022 se detalló que en el país existían 6.3 millones de adultos jóvenes con edades comprendidas entre los 21 y 35 años, de los cuales antes de la cuarentena el 83% se encontraba trabajando, el 20% se dedicaba a estudiar.

El Ministerio de Salud (MINSA) (8), señala que, en el país solo el 26% de los adultos y jóvenes peruanos realiza actividad física lo cual es una cifra preocupante ya que al pasar el tiempo trae repercusiones en la salud de las personas causando diversas enfermedades como hipertensión, diabetes, sobrepeso y obesidad. Es por ello que las autoridades recomiendan a la población tener una dieta balanceada, complementarla con ejercicio físico y a su vez recalcan la importancia de mantener el cuerpo hidratado tomando agua regularmente.

A nivel regional en el departamento de Ancash, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) (9) informa que el porcentaje de personas que presentan alguna comorbilidad como diabetes, obesidad o hipertensión es de un 37%, siendo una cifra mayor en el área urbana comparada al área rural, obteniendo 41% y 30,1% respectivamente. Además, estas enfermedades son en muchos casos prevenibles, pues están ligadas al estilo de vida que cada adulto joven lleva, evidenciando que no tienen una alimentación saludable ni hábitos que contribuyan a mejorar su estado de salud. Por otro lado, nos brinda datos acerca del consumo de bebidas alcohólicas, donde afirman que el 51% de las personas entrevistadas consumieron alcohol durante el último año, lo que confirma que no tienen una responsabilidad y compromiso con cuidar su salud.

En Chimbote, la situación de salud de los jóvenes es preocupante y está ligada a los hábitos de vida que han adquirido, ya que a la actualidad se han detectado un aumento de casos de hipertensión arterial. Afirman que en el Programa de Diabetes e Hipertensión Arterial, en el periodo de tiempo dado antes de la pandemia, se atendían un promedio de 100 personas y en el año 2022 esa cifra ha aumentó a 165 pacientes adultos. Cabe recalcar que algunas causas de esta enfermedad es el consumo de drogas, pastillas anticonceptivas y corticosteroides, lo cual con el pasar del tiempo trae consecuencias sobre la salud del joven (10).

Por otro lado, se informa también que la edad promedio en la que se viene presentando la enfermedad del VIH en los adultos jóvenes chimbotanos, es de 18 y 20 años, cuando hace 10 años atrás la media era de 30 años de edad, lo que indica que muchos adultos jóvenes inician su vida sexual a más temprana edad y sin ninguna responsabilidad, por lo cual su estilo de vida está trayendo consecuencias sobre su salud. Sumado a ello, existe mucha discriminación y estigma por parte de la sociedad hacia las personas que portan esta

enfermedad, lo cual hace que no se pueda llegar a controlar estas afecciones. Ésta problemática se relaciona también con la responsabilidad y conciencia que tienen sobre cuidar su salud, la cual es ineficiente y se ve reflejado en el desconocimiento al momento de tomar decisiones sobre el área sexual (11).

En vista a lo antes mencionado, los adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso no son ajenos a esta realidad presentada, ya que se han visto afectados por diversas enfermedades las cuales están ligadas al estilo de vida no saludable que llevan. Muchos de ellos no realizan actividad física y no se alimentan de manera adecuada, además otro factor importante en el rango de edades que comprende al adulto joven es el estrés, el cual al no tener un buen manejo puede traer consigo problemas de salud también. Todo ello engloba los hábitos de vida que cada persona tiene.

Las razones posibles de su estilo de vida pueden ser muchas veces desconocimiento acerca de las conductas saludables que deben establecer para mejorar su salud y prevenir enfermedades que con el tiempo se pueden volver crónicas. Así mismo, otra de las causas probables es la falta de responsabilidad y compromiso con su salud, ya que no toman mucha importancia en asistir a los controles o programas realizados por el personal de salud que están relacionados con la prevención y promoción de la misma.

Si la población adulta joven que se atiende en el Centro de Salud permanece con este estilo de vida no saludable y adquiriendo conductas que dañan su salud, los efectos se verán posteriormente cuando presenten comorbilidades como diabetes, hipertensión, obesidad, entre otros, las cuales empeoran su estado sanitario y pueden ocasionar incluso la muerte a temprana edad. Por eso se pretende brindar la información de esta investigación, para proponer modificar estos comportamientos que lleven a adoptar un estilo de vida saludable y así evitar dichas afecciones que son prevenibles, además que ayudará a que el personal de salud formule alternativas para mejorar el estado sanitario de los adultos jóvenes, por lo cual se planteó el siguiente problema.

¿Cuál es el estilo de vida como determinante de la salud en adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash, 2024?

Para dar respuesta al problema se planteó el siguiente objetivo general:

Determinar el estilo de vida como determinante de la salud en adultos jóvenes atendidos en el Centro de salud Progreso en Chimbote, Ancash

Del mismo modo, para dar respuesta al objetivo general se plantearon los siguientes objetivos específicos:

- Determinar la alimentación como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de salud Progreso en Chimbote, Ancash
- Determinar la actividad y ejercicio como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de salud Progreso en Chimbote, Ancash
- Determinar el manejo del estrés como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de salud Progreso en Chimbote, Ancash
- Determinar el apoyo interpersonal como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de salud Progreso en Chimbote, Ancash
- Determinar la autorrealización como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de salud Progreso en Chimbote, Ancash
- Determinar la responsabilidad en salud como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de salud Progreso en Chimbote, Ancash

La presente investigación justifica su pertinencia puesto que en relación con la línea de investigación planteada por la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote la cual es denominada Factores de riesgo y determinantes de la salud, por lo cual el estilo de vida es una variable significativa a estudiar ya que los hábitos que adquiere cada persona y la forma de vivir tiene gran influencia sobre la salud, trayendo un impacto positivo o negativo en cada joven. Además de ello, la realidad de salud de los jóvenes es que han adquirido enfermedades que tienen causas evitables, las cuales se pueden prevenir modificando su estilo de vida, mejorando su alimentación, incorporando actividad física entre otras dimensiones que pueden contribuir a un estado de salud óptimo de los adultos.

Por otro lado, la relevancia de la investigación busca contribuir con los resultados obtenidos a que el personal de salud pueda implementar las estrategias necesarias que contribuyan en la mejora del estilo de vida, promoviendo hábitos saludables en la población, a través de la prevención y promoción de la salud.

Además, el presente estudio aporta información para futuras investigaciones, enriqueciendo el interés por el conocimiento científico y beneficiando al campo de la salud.

Así mismo, pueda impulsar a las autoridades a trabajar en conjunto por el bienestar de la población estableciendo planes que beneficien el estilo de vida de los adultos jóvenes.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes

#### Antecedentes internacionales

**Pinillos Y, et al. (12)** en el año 2022 investigó el estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia, con el objetivo de determinar los estilos de vida en estudiantes universitarios y las diferencias según el sexo y el estatus socioeconómico. La muestra fue de 508 adultos jóvenes estudiantes, estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal. Se encontraron como resultados que, más del 20% no realiza actividad física, entre el 20 y 30% no regulan los azúcares o incluyen frutas y vegetales en sus dietas. Se concluyó que los bajos niveles de práctica de actividad física y la presencia de hábitos considerados riesgosos en la dimensión nutricional, pueden estar relacionados con los estilos de vida y propiciar el desarrollo de enfermedades no transmisibles.

**Rodríguez P, et al. (13)** en el año 2023 realizó un estudio sobre la valoración del estilo de vida saludable adquirido en adultos jóvenes y adultos mayores españoles, con el objetivo de: evaluar el nivel del estilo de vida saludable adquirido en adultos españoles de las ciudades españolas de Albacete y Murcia, y analizar las diferencias existentes en función del sexo y la edad. La muestra fue de 788 adultos seleccionados al azar, estudio descriptivo, relacional. Se encontraron como resultados que, el 12% de los adultos encuestados tenía un estilo de vida saludable, el 53% tendente hacia la salud y el 35% nada o poco saludable. Concluyeron que es necesario promover programas preventivos para la mejora de la salud en los hábitos de la población, sobre todo en el 35% que posee un nivel poco o nada saludable en su estilo de vida.

**Endo N, et al. (14)** en el año 2021 investigaron los Estilos de vida en estudiantes universitarios de un Programa Académico de Salud en Santiago de Cali, Colombia, con el objetivo de identificar los estilos de vida saludable en los estudiantes de Terapia Respiratoria de una Institución de Educación Superior. La muestra fue de 179 estudiantes de la facultad de salud, estudio observacional, descriptivo de corte transversal. Se obtuvo como resultados que el 92. % presentaban un estilo de vida adecuado y un 5% tenía un estilo de vida algo bajo. Concluyó que, dado que los estilos de vida que se adquieren en la adolescencia y juventud se mantienen en algunos casos durante la edad adulta, es importante que las

universidades continúen promoviendo hábitos saludables que mejoren la calidad de vida de estudiantes.

### **Antecedentes nacionales**

**Céspedes R, (15)** en el año 2023 estudió los estilos de vida en personas jóvenes de una población marginada ubicada en Lima Este, con el objetivo de determinar los estilos de vida en personas jóvenes de una población marginada ubicada en Lima Este. La población estuvo conformada por 160 personas, estudio cuantitativo, descriptivo y transversal. Se encontró como resultados que, en cuanto a los estilos de vida predominó el nivel regular con 53,1%, seguido del nivel bueno con 17,7%, nivel malo con 8,8% y nivel existe peligro con 3,5%. Concluyó que se debe planificar y ejecutar campañas en atención integral en salud con el personal multidisciplinario con que cuentan, como parte trabajo extramural que deben desarrollar permanentemente en beneficio de la población.

**Gutierrez H, et al. (16)** en el año 2022 investigaron los estilos de vida por sexo en estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo, con el objetivo de conocer y analizar los estilos de vida, en una muestra de 154 estudiantes de la Facultad de Ingeniería en la Universidad Nacional de Trujillo Se obtuvo como resultados que, el 54.5% de los hombres y el 67.7% de las mujeres mostraron estilos de vida saludable. Concluyendo que, aplicando la prueba estadística Chi-cuadrado para comparación de grupos se evidenció solamente diferencia significativa en la dimensión Hábitos alimenticios con el 43.6% saludables en los varones y el 60.6% en las mujeres; mientras que, a nivel general en estilos de vida, así como en las dimensiones, Actividad física (H=12.7%, M=22.2%), manejo de estrés (H=0.0%, M=2.0%), responsabilidad en salud (H=7.3%, M=15.2%), soporte interpersonal (H=83.6%, M=70.7%), autoactualización.

**Corrales L, Maron G. (17)** en el año 2021 estudiaron estilos de vida y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna, con el objetivo de Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna. La muestra fue de 254 jóvenes, estudio tipo aplicado, con diseño no experimental, descriptivo correlacional. Se obtuvo como resultados que, un 81,9% tiene un estilo de vida no saludable por el contrario solo un 18,1% resulta presentó un estilo de vida saludable. Concluyendo que existe relación significativa entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes

mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, habiéndose obtenido un valor de significancia de 0,012; de igual manera la correlación de Rho Spearman fue de  $-0,157$  siendo esta negativa muy baja.

### **Antecedentes locales**

**Santos J, (18)** en el año 2021 investigó los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto joven del asentamiento humano Los Conquistadores, Nuevo Chimbote, con el objetivo de describir los factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociados al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto joven. La muestra fue de 197 adultos jóvenes, estudio cuantitativo, de corte transversal y diseño no experimental. Concluyendo que más de la mitad tienen un estilo de vida saludable; casi todos tienen acciones de prevención y promoción adecuadas. No existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociodemográficos y el estilo de vida. No existe relación estadísticamente significativa entre las acciones de prevención y promoción con el estilo de vida.

**Capa B, (19)** en el año 2020 estudió el estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto joven del asentamiento humano Tres Estrellas, distrito Chimbote, Santa, con el objetivo de analizar la relación entre los factores biosocioculturales y el estilo de vida en el adulto joven del Asentamiento Humano Tres Estrella, distrito Chimbote, Santa. La muestra fue de 150 adultos jóvenes, estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional/transversal. Concluyendo que si existe relación estadísticamente significativa entre los factores biosocioculturales: religión, grado de instrucción y ocupación, con la variable estilo de vida. No existe relación estadísticamente significativa entre los factores biosocioculturales sexo, estado civil e ingreso económico con la variable estilo de vida.

**Carrión D, (20)** en el año 2022 investigó el estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto joven en el asentamiento humano Santa Rosa del Sur en Nuevo Chimbote, con el objetivo de determinar la relación entre el Estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto joven. La muestra fue de 302 adultos jóvenes seleccionados al azar, estudio cuantitativo, de corte transversal y descriptivo. Concluyendo que si existe relación significativa entre el estilo de vida y factor biosocioculturales: Religión e ingreso económico, en lo cual no existe relación significativa entre las variables: Sexo, no se pudo

encontrar relación ya que no se cumple con las condiciones para aplicar la prueba del chi-cuadrado.

## **2.2 Bases teóricas**

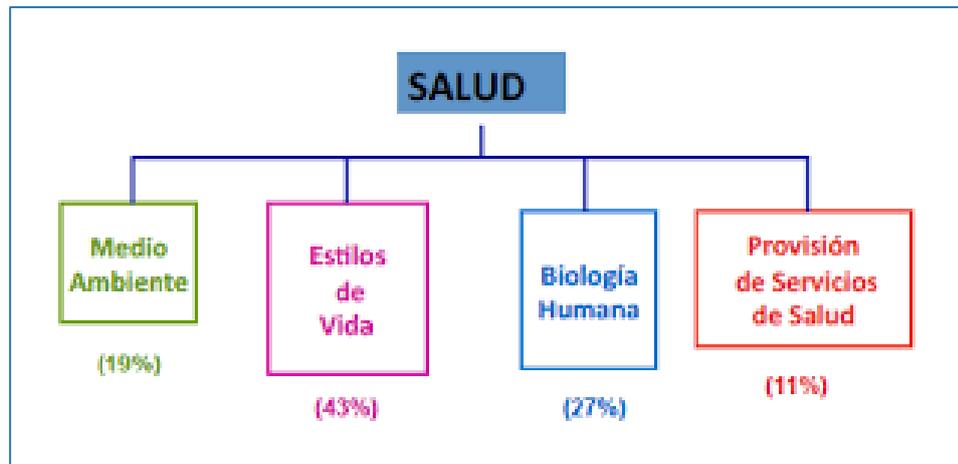
La presente investigación se sustentó en el Modelo de Determinantes de la salud de Mark Lalonde y en el Modelo de Determinantes Sociales de la Salud de Dahlgren y Whitehead.

Lalonde en López M (21) consideraba el estado de salud producto de la interacción de cuatro factores determinantes, uno de ellos es el estilo de vida, que lo define como aquellos comportamientos y hábitos que una persona adopta a lo largo de su vida, los cuales pueden traer efectos positivos o negativos sobre su salud. Estas conductas antes mencionadas se van formando a causa de decisiones personales que son motivadas debido al entorno y el grupo de apoyo que es para esta persona. Así mismo define los determinantes como factores externos a la persona que van a tener gran influencia sobre su estado de salud.

También, hace referencia a las decisiones que cada persona toma y que al mismo tiempo tienen gran influencia sobre la calidad de vida que están llevando. Comprende aquellas elecciones y hábitos de vida que se cultivan de forma diaria y que van moldeando el comportamiento de un individuo. Dichos patrones de vida son modelados por muchos factores como la alimentación, las relaciones con los demás, el autocuidado de su salud e incluso la actividad física que realizan (22).

Por lo tanto, adoptar un estilo de vida saludable es de suma relevancia para el bienestar general, lo cual incluye incorporar una alimentación balanceada, la práctica de ejercicio físico y también el manejo adecuado del estrés. Además, el entorno en el que se vive también influye significativamente en los hábitos de vida. El tener acceso a una alimentación adecuada, espacios para realizar actividad física y un sistema de apoyo social son factores que, en conjunto con hábitos saludables, pueden contribuir a una vida más plena y saludable. Por ello, fomentar un estilo de vida saludable ayuda a prevenir enfermedades físicas y optimizar la salud mental y emocional, mejorando así la calidad de vida en general (23).

**Figura 01**  
**Esquema de Determinantes de la Salud**



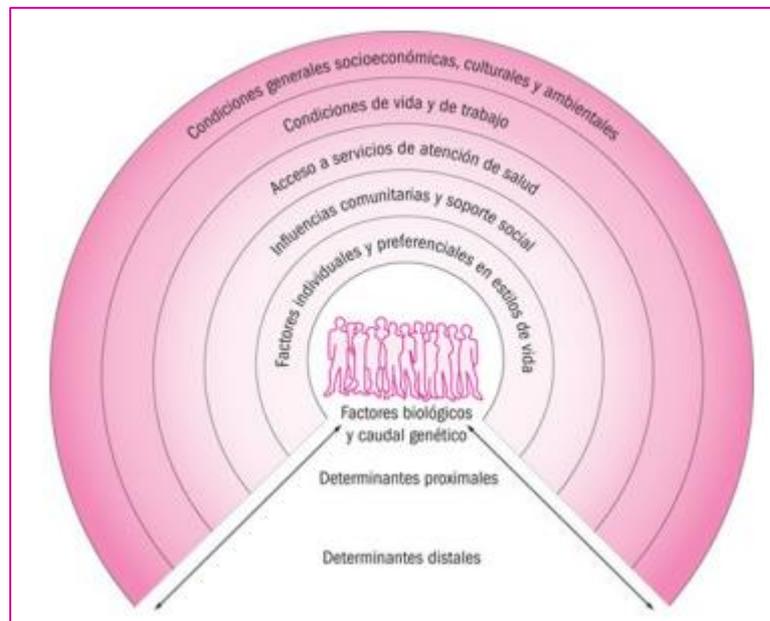
Fuente: Lalonde Canadá 1974. Organización Panamericana de la Salud (OPS)

Del mismo modo, el presente estudio se justifica también en el modelo de los Determinantes Sociales de Dahlgren y Whitehead, ya que ellos organizan los determinantes de la salud en una figura conformada por capas, donde las que están en el exterior tienen gran influencia sobre las capas que están más cerca al centro del gráfico, las cuales representan aquellos factores que no se puede modificar ya que hacen referencia a la genética y los factores biológicos. Por lo cual, el estrato número 4 que es la capa más próxima a la persona representa a factores modificables como los estilos de vida que cada persona adopta en relación a su manera de vivir, al tiempo de actividad física que realiza, hábitos relacionados al consumo de sustancias nocivas, tipo de alimentación que lleva, etc. Los autores del modelo explican también que algunos estilos de vida son condicionados por otros factores estructurales como su entorno social, económico o laboral (24).

Este modelo ayuda a comprender por medio de diferentes niveles su influencia en la salud de las personas, empezando por el primer nivel que comprende el sexo y la edad, pero estos factores a su vez están siendo condicionados por estilos de vida que se presentan de forma individual y que conforman el segundo nivel. Los mencionados anteriormente, están influenciados por su entorno social y comunitario en el que viven, lo que representa un tercer nivel. Por último, en el cuarto nivel se observa a las condiciones de vida y de trabajo y el quinto nivel engloba todas las capas mencionadas y son aquellas condiciones medioambientales, socioculturales y económicas. Este modelo es de relevancia para poder fundamentar que existen diferencias de salud de acuerdo al grupo social y que muchas veces

los hábitos de vida también están estrechamente relacionados con factores externos al individuo como es su familia y entorno más cercano (25).

**Figura 02**  
**Esquema del Modelo de Determinantes Sociales de la Salud**



Fuente: Modelo de Capas. Dahlgren y Whitehead, 1991.

### **Dimensiones del estilo de vida**

**Alimentación:** Se define como aquella acción en la que proporcionamos alimentos a nuestro organismo de los cuales podemos obtener diversos nutrientes y energía necesaria para mantener el buen funcionamiento del cuerpo. Una dieta saludable y adecuada, es de suma importancia para la salud y desarrollo de un individuo, además de protegerlo de una malnutrición y de diversas enfermedades no transmisibles, como la diabetes, hipertensión o incluso cáncer (26).

**Actividad y ejercicio:** Se establece la definición de la actividad física como aquel movimiento del cuerpo que es producido por los músculos. Por otro lado, el ejercicio físico es aquella actividad que es planificada, estructurada y repetitiva que tiene como propósito mantener una condición física saludable. Se puede afirmar que realizar actividad y ejercicio trae beneficios a la salud y bienestar de la persona (27).

**Manejo del estrés:** Hace referencia a un conjunto de estrategias que ayudan a gestionar las dificultades que se presentan diariamente a causa del estrés, el cual es un estado de preocupación o de tensión mental en el cual se encuentra una persona y éste es generado por una respuesta que se da de forma natural ante las amenazas u otros estímulos del entorno (28).

**Apoyo interpersonal:** Las relaciones interpersonales son aquellas que se constituyen entre dos personas como mínimo y forman parte importante de la sociedad, ya que, en todo espacio cultural, las personas conviven unos con otros, lo cual ayuda a conocer a los demás y a su vez conocerse a uno mismo. Por ello, las relaciones interpersonales son de gran valor debido a que promueve una interacción con personas que tienen diferentes puntos de vista, conservan ideas, metas y percepciones diversas. (29)

**Autorrealización:** Se puede definir como aquel proceso en el cual la persona da alcance a quien es o llega a ser y se encuentra en un estado de satisfacción y gratificación emocional por lo que ha logrado alcanzar en su vida. Esto permite que las personas puedan experimentar un logro personal, crecimiento y obtener un sentido de propósito en la vida. (30)

**Responsabilidad en salud:** Se define como aquellas acciones que tomamos para poder cuidar de nuestro estado sanitario, cumplir tratamientos e ir a chequeos de salud constantes para monitorizar nuestro cuidado. (31)

### **Bases conceptuales**

**Adulto joven.** La etapa del adulto joven comprende las edades de los 18 años hasta los 29 años. Esta es una etapa en la cual la persona refuerza su identidad y va asumiendo su rol dentro de la sociedad como un ser humano productivo, aunque al mismo tiempo puede ser vulnerable, pues atraviesa dificultades ya sea en el área de la educación o desempleo dependiendo de la edad en la que se encuentre. (32, 33)

**Estilo de vida.** Los estilos de vida saludables hacen referencia a una vida basada en las condiciones de vida y su interacción con los patrones que cada persona ha generado en su modo de vivir, dichas conductas han sido determinadas por factores culturales y de la sociedad, además de características personales de cada individuo. (34)

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo, nivel y diseño de investigación

**Tipo: Cuantitativo.** Está conformado por un conjunto organizado de procesos que están ordenados de manera secuencial que sirven para comprobar suposiciones planteadas. Cada etapa o fase precede a la siguiente y no se pueden saltar pasos, es de un orden muy estricto donde se generan objetivos y preguntas de investigación. (35)

**Nivel:** Descriptivo. Tiene como finalidad ser específicos en cuanto a las características de conceptos o variables, definiendo el planteamiento referido. Además, cuantifican y muestran la dimensión del problema de investigación. (35)

**Diseño:** No experimental, de una sola casilla. Se puede definir como aquel estudio que se realiza sin manipular de forma deliberada las variables, es decir, se observa o miden eventos o fenómenos tal como se dan en su contexto natural y sin alterar nada. (35)

#### 3.2 Población y muestra

**La población:** estuvo constituida por 256 adultos jóvenes atendidos en los meses Junio a Agosto en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash

**Muestra:** La muestra estuvo constituida por 154 adultos jóvenes atendidos en los meses Junio a Agosto en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash

Para hallar la muestra se utilizó la siguiente fórmula estadística:

$$n = \frac{z^2 p q N}{e^2 (N-1) + z^2 p q}$$

**Donde:**

n = Tamaño de muestra           ?

N = Tamaño de la población   256

Z = Nivel de confianza           95% = 1.96

P = Proporción de individuos investigador   5%

q = Proporción de individuos de la población 5%

$$n = \frac{1.96^2 (0.5)(0.5) (142)}{(0.05) (256-1) + 1.96^2 (0.5) (0.5)}$$

n = 154

### **Unidad de análisis**

Estuvo conformada por cada adulto joven atendido en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash

### **Criterios de inclusión**

Adultos jóvenes atendidos en los meses Junio a Agosto de 2024 en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash

Adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash, que firmen el consentimiento informado

### **Criterios de exclusión**

Adultos jóvenes que tengan algún trastorno mental, atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash

Adultos jóvenes que tengan algún problema de comunicación o capacidades especiales atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash

## **3.3 Operacionalización de las variables**

### **Variable**

#### **Estilo de vida**

#### **Definición conceptual**

Hace referencia a las conductas que cada persona adquiere a lo largo de su vida, influenciado por factores externos de la sociedad y el entorno en el que vive, dichos patrones afectan su salud ya sea de manera positiva o negativa. (34)

#### **Definición operacional**

Se utilizó la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 – 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 – 74 puntos

## **Dimensiones del estilo de vida**

### **Alimentación**

#### **Definición conceptual**

Una dieta saludable y adecuada, es de suma importancia para la salud y desarrollo de un individuo, además de protegerlo de una malnutrición y de diversas enfermedades no transmisibles, como la diabetes, hipertensión o incluso cáncer. (26)

#### **Definición operacional**

Se utilizó la escala nominal

Alimentación saludable: 18 – 24 puntos

Alimentación no saludable: menos de 18 puntos

### **Actividad y ejercicio**

#### **Definición conceptual**

La OMS (27) establece la definición de la actividad física como aquel movimiento del cuerpo que es producido por los músculos. Así mismo, se puede afirmar que la actividad física trae beneficios a la salud y bienestar de la persona.

#### **Definición operacional**

Se utilizó la escala nominal

Actividad y ejercicio adecuado: 12 – 16 puntos

Actividad y ejercicio inadecuado: menos de 12 puntos

### **Manejo del estrés**

#### **Definición conceptual**

Hace referencia a un estado de preocupación o de tensión mental en el cual se encuentra una persona y éste es generado por una respuesta que se da de forma natural ante las amenazas u otros estímulos del entorno. Por lo cual, la manera en que reaccionemos al estrés es lo que determina si afecta nuestro bienestar o no. (28)

#### **Definición operacional**

Se utilizó la escala nominal

Manejo del estrés adecuado: 12 a 16 puntos

Manejo del estrés inadecuado: Menos de 12 puntos

## **Apoyo interpersonal**

### **Definición conceptual**

Las relaciones interpersonales son aquellas que se constituyen entre dos personas como mínimo y forman parte importante de la sociedad, ya que, en todo espacio cultural, las personas conviven unos con otros, lo cual ayuda a conocer a los demás y a su vez conocerse a uno mismo. Por ello, las relaciones interpersonales son de gran valor debido a que promueve una interacción con personas que tienen diferentes puntos de vista, conservan ideas, metas y percepciones diversas. (29)

### **Definición operacional**

Se utilizó la escala nominal

Apoyo interpersonal adecuado: 12 a 16 puntos

Apoyo interpersonal inadecuado: Menos de 12 puntos

## **Autorrealización**

### **Definición conceptual**

Se puede definir como aquel proceso en el cual la persona da alcance a quien es o llega a ser y se encuentra en un estado de satisfacción y gratificación emocional por lo que ha logrado alcanzar en su vida. Esto permite que las personas puedan experimentar un logro personal, crecimiento y obtener un sentido de propósito en la vida. (30)

### **Definición operacional**

Se utilizó la escala nominal

Autorrealización adecuada: 9 a 12 puntos

Autorrealización inadecuada: Menos de 9 puntos

## **Responsabilidad en salud**

### **Definición conceptual**

Se define como aquellas acciones que tomamos para poder cuidar de nuestro estado sanitario, cumplir tratamientos e ir a chequeos de salud constantes para monitorizar nuestro cuidado. (31)

### **Definición operacional**

Se utilizó la escala nominal

Responsabilidad en salud adecuada: 18 a 24 puntos

Responsabilidad en salud inadecuada: menor de 18 puntos

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información**

#### **3.4.1 Técnicas de recolección de datos**

En la presente investigación se utilizó la técnica de la encuesta.

#### **3.4.2 Instrumentos**

En la investigación se utilizó 1 instrumento para la recolección de datos que se detalla a continuación:

##### **Escala de Estilo de vida**

Es un instrumento elaborado en base a la escala de estilo de vida promotor de Salud. Elaborado por Walker, Sechrist y Pender, modificado por Delgado R, Reyna E y Díaz R, para poder medir el estilo de vida mediante sus dimensiones como alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. (Anexo 02)

Estuvo constituido por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera: Alimentación: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Actividad y Ejercicio: 7, 8 Manejo del Estrés: 9, 10, 11, 12 Apoyo Interpersonal: 13, 14, 15, 16 Autorrealización: 17, 18, 19 Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24, 25 Cada ítem tuvo el siguiente criterio de calificación:

NUNCA: N=1

A VECES: V=2

FRECUENTEMENTE: F=3

SIEMPRE: S=4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje fue N=4; V=3; F=2, S=1

Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede a cada sub escala. (Anexo 02)

##### **Control de calidad de los datos**

El instrumento ha sido evaluado anteriormente en su validez y confiabilidad.

##### **Validez**

Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R aseguraron la validez externa del instrumento de la escala de estilo de vida mediante el juicio de expertos presentando el instrumento a 4 expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos.

La validez interna del instrumento de la escala del estilo de vida se realizó ítem por ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población. Se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:  $r > 0.20$  el instrumento es válido (Anexo 03).

### **Confiabilidad**

Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R midieron y garantizaron la confiabilidad de la escala de estilo de vida mediante la prueba de Alfa de Cronbach y el método de división en mitades teniendo como resultado 0.794 teniendo un alto grado de confiabilidad. (Anexo 03).

## **3.5 Métodos de análisis de datos**

### **3.5.1 Métodos de recolección de datos**

- Se presentó el documento para solicitar el permiso de recolección de datos, para ello se coordinó con la jefa del Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash, mediante el documento de autorización solicitado.
- Se coordinó con los adultos jóvenes sobre su disponibilidad y tiempo para la fecha de la aplicación del instrumento de manera presencial.
- Se informó al adulto joven sobre el consentimiento informado para que lo firme y se aplicó el instrumento, recalcándole que la información obtenida es confidencial.
- Se aplicó el instrumento en un tiempo de 10 minutos a los adultos jóvenes.

### **3.5.2 Análisis y procesamiento de datos**

Los datos obtenidos según el instrumento aplicado fueron procesados a través de SPSSv.25.0, presentados en tablas simples de frecuencia y se elaboró los gráficos para cada tabla con porcentajes para su respectivo análisis.

## **3.6 Aspectos éticos**

Los principios éticos que guiaron la presente investigación fueron considerados en el Reglamento de Integridad Científica en la Investigación, V001, de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote siendo los siguientes. (36).

**Respeto y protección de los derechos de los intervinientes:** La dignidad, privacidad y diversidad cultural de todos los participantes fueron protegidos a través de la codificación de los participantes, protegiendo el anonimato y la aplicación de los instrumentos de recolección de la información en un ambiente cómodo y seguro.

Toda la información relacionada al estudio fue almacenada de forma segura. Toda la información de los participantes fue almacenada en bases de datos protegidas por contraseñas en computadoras accesibles solo a investigadores del estudio. Toda la información que resultó del presente estudio fue tratada con estricta confidencialidad y solamente la investigadora mencionada en el presente estudio, autoridades regulatorias locales, comités de ética y aquellos que estas designen tuvieron acceso a esta información.

**Cuidado del medio ambiente:** Se respetó el entorno, la protección de especies y preservación de la biodiversidad y naturaleza del entorno, utilizando material reciclable (papel) y eliminando de manera adecuada los residuos sólidos.

**Libre participación por propia voluntad:** Los participantes tuvieron el derecho de estar informados acerca de los propósitos y la finalidad de la investigación en la cual fueron partícipes a voluntad propia, a través de la firma del Formato de Consentimiento Informado de la Universidad.

**Beneficencia, no maleficencia:** Todos los hallazgos encontrados en la investigación no causaron daño de ningún modo a los participantes de la investigación, los resultados de la investigación fueron descriptivos y permitieron implementar estrategias que mejoren su salud y calidad de vida. El participante no tuvo beneficios ni retribuciones por su participación.

**Integridad y honestidad:** Se aseguró la objetividad, imparcialidad y transparencia en la difusión responsable de la investigación en revistas científicas, ponencias o eventos científicos. Se recogió la información con el registro veraz de los datos brindados.

**Justicia:** Se brindó un trato equitativo a todos los participantes durante todo el proceso a realizar en esta investigación.

#### IV. RESULTADOS

Tabla 01

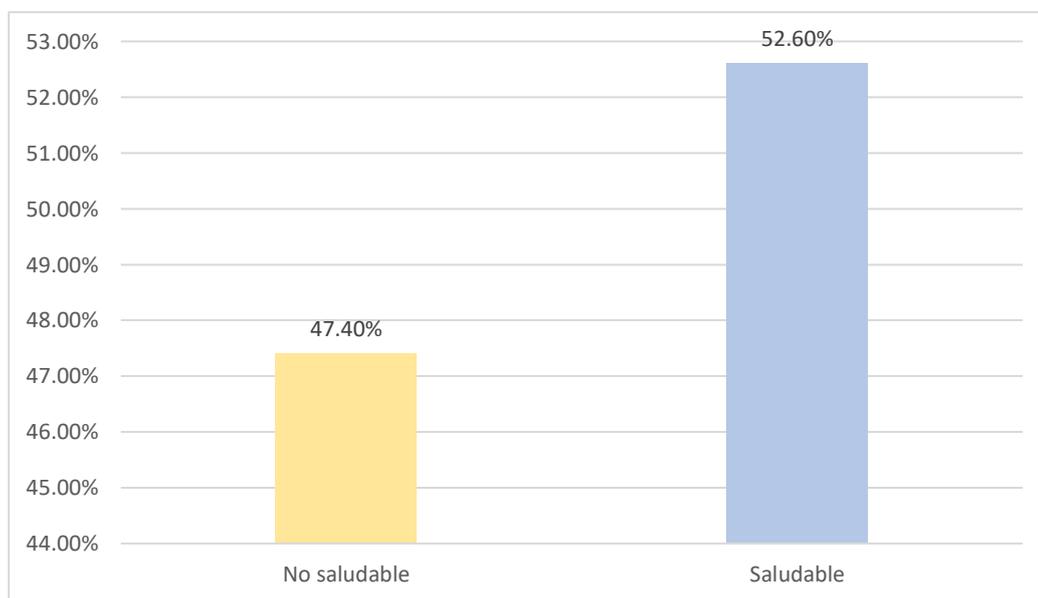
#### ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN ATENDIDO EN EL CENTRO DE SALUD PROGRESO EN CHIMBOTE, ANCASH

Estilo de vida	N°	Porcentaje
No saludable	73	47,4 %
Saludable	81	52,6 %
<b>Total</b>	<b>154</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Escala de estilo de vida, adaptada por: Diaz R; Reyna E; Delgado R. Aplicada en adultos jóvenes atendidos en un centro de salud en Chimbote, Ancash, setiembre 2024

Figura 03

#### ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN ATENDIDO EN EL CENTRO DE SALUD PROGRESO EN CHIMBOTE, ANCASH



**Fuente:** Escala de estilo de vida, adaptada por: Diaz R; Reyna E; Delgado R. Aplicada en adultos jóvenes atendidos en un centro de salud en Chimbote, Ancash, setiembre 2024

**Tabla 02**

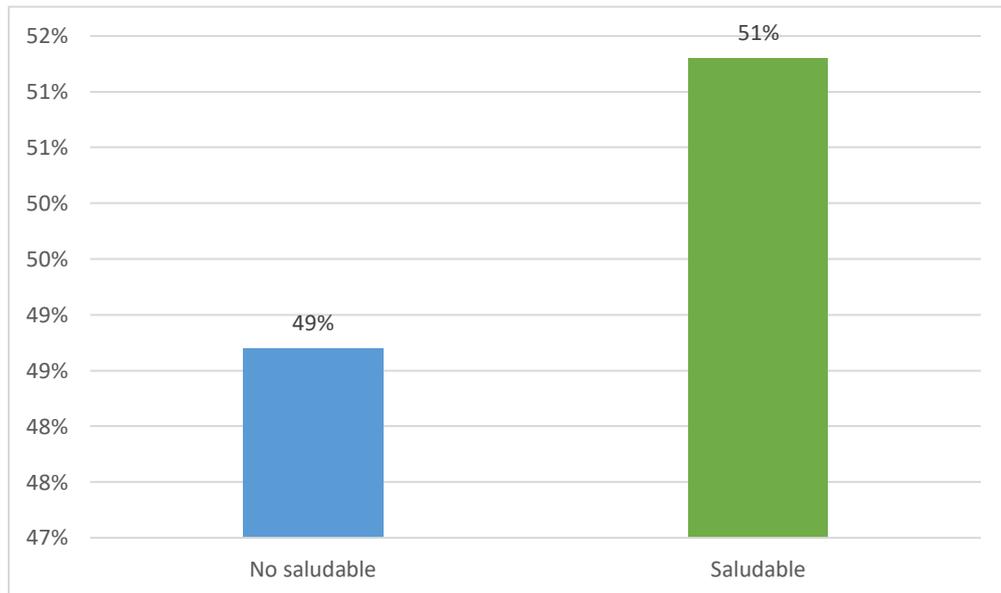
**ALIMENTACIÓN COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN ATENDIDO EN EL CENTRO DE SALUD PROGRESO EN CHIMBOTE, ANCASH**

<b>Alimentación</b>	<b>N°</b>	<b>Porcentaje</b>
No saludable	75	49 %
Saludable	79	51 %
<b>Total</b>	<b>154</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Escala de estilo de vida, adaptada por: Diaz R; Reyna E; Delgado R. Aplicada en adultos jóvenes atendidos en un centro de salud en Chimbote, Ancash, setiembre 2024

**Figura 04**

**ALIMENTACIÓN COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN ATENDIDO EN EL CENTRO DE SALUD PROGRESO EN CHIMBOTE, ANCASH**



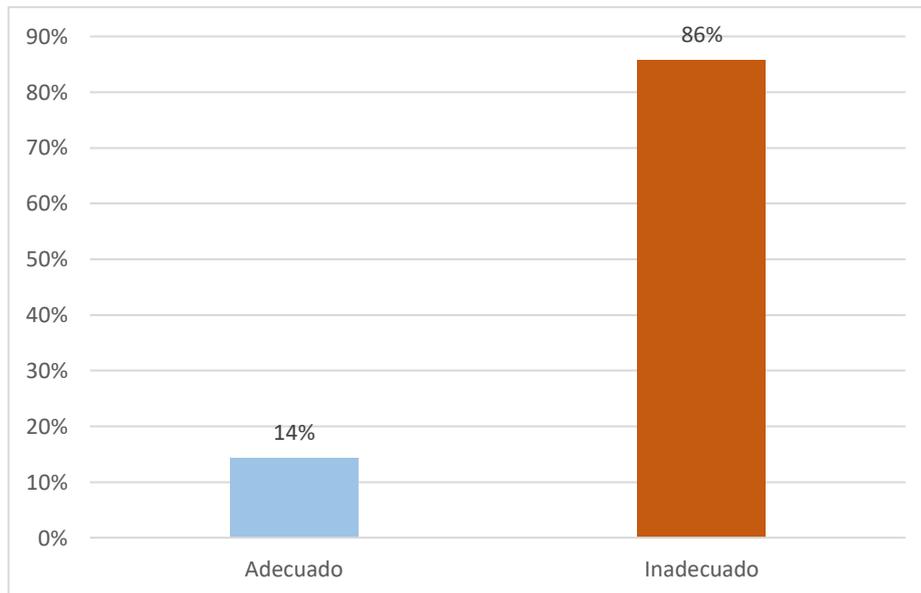
**Fuente:** Escala de estilo de vida, adaptada por: Diaz R; Reyna E; Delgado R. Aplicada en adultos jóvenes atendidos en un centro de salud en Chimbote, Ancash, setiembre 2024

**Tabla 03**  
**ACTIVIDAD Y EJERCICIO COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL**  
**ADULTO JOVEN ATENDIDO EN EL CENTRO DE SALUD PROGRESO EN**  
**CHIMBOTE, ANCASH**

Actividad y ejercicio	N°	Porcentaje
Adecuado	22	14 %
Inadecuado	132	86 %
<b>Total</b>	<b>154</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Escala de estilo de vida, adaptada por: Diaz R; Reyna E; Delgado R. Aplicada en adultos jóvenes atendidos en un centro de salud en Chimbote, Ancash, setiembre 2024

**Figura 05**  
**ACTIVIDAD Y EJERCICIO COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL**  
**ADULTO JOVEN ATENDIDO EN EL CENTRO DE SALUD PROGRESO EN**  
**CHIMBOTE, ANCASH**



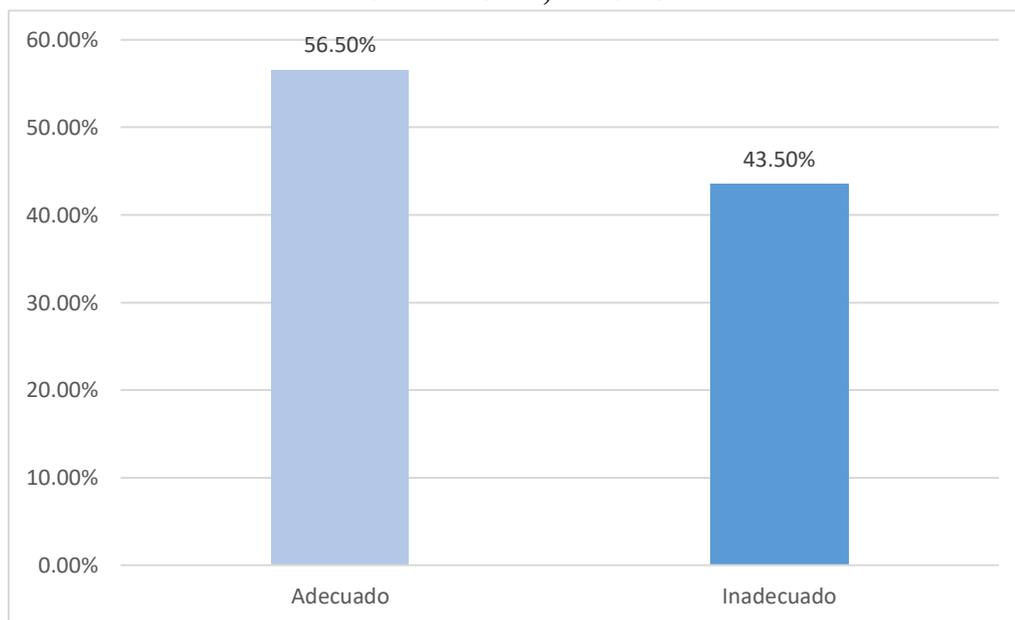
**Fuente:** Escala de estilo de vida, adaptada por: Diaz R; Reyna E; Delgado R. Aplicada en adultos jóvenes atendidos en un centro de salud en Chimbote, Ancash, setiembre 2024

**Tabla 04**  
**MANEJO DEL ESTRÉS COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN ATENDIDO EN EL CENTRO DE SALUD PROGRESO EN CHIMBOTE, ANCASH**

Manejo del estrés	N°	Porcentaje
Adecuado	87	56,5 %
Inadecuado	67	43,5 %
<b>Total</b>	<b>154</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Escala de estilo de vida, adaptada por: Diaz R; Reyna E; Delgado R. Aplicada en adultos jóvenes atendidos en un centro de salud en Chimbote, Ancash, setiembre 2024

**Figura 06**  
**MANEJO DEL ESTRÉS COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO JOVEN ATENDIDO EN EL CENTRO DE SALUD PROGRESO EN CHIMBOTE, ANCASH**



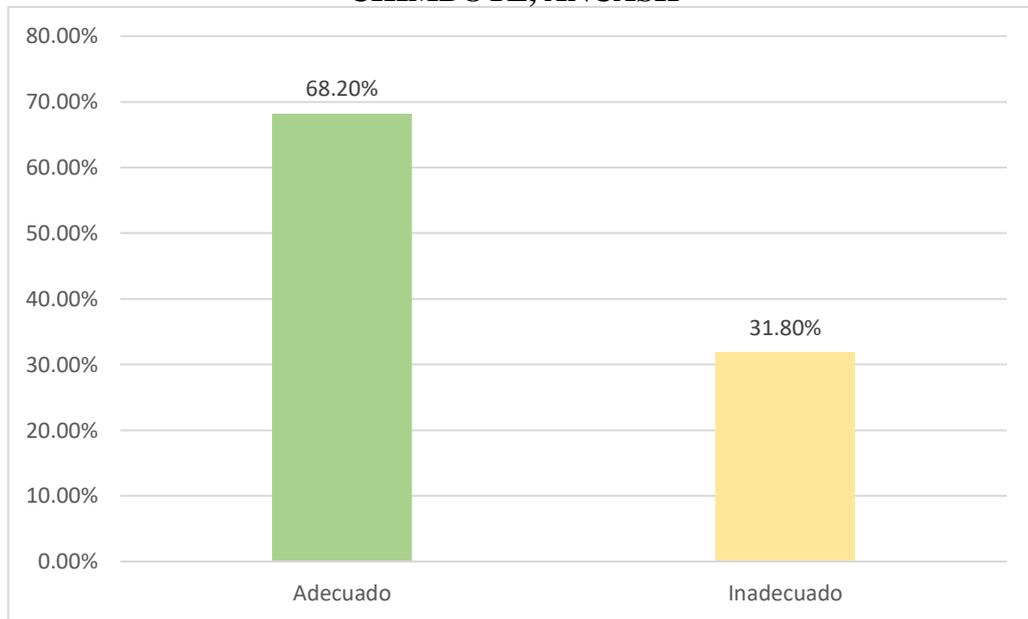
**Fuente:** Escala de estilo de vida, adaptada por: Diaz R; Reyna E; Delgado R. Aplicada en adultos jóvenes atendidos en un centro de salud en Chimbote, Ancash, setiembre 2024

**Tabla 05**  
**APOYO INTERPERSONAL COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL**  
**ADULTO JOVEN ATENDIDO EN EL CENTRO DE SALUD PROGRESO EN**  
**CHIMBOTE, ANCASH**

Apoyo interpersonal	N°	Porcentaje
Adecuado	105	68,2 %
Inadecuado	49	31,8 %
<b>Total</b>	<b>154</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Escala de estilo de vida, adaptada por: Diaz R; Reyna E; Delgado R. Aplicada en adultos jóvenes atendidos en un centro de salud en Chimbote, Ancash, setiembre 2024

**Figura 07**  
**APOYO INTERPERSONAL COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL**  
**ADULTO JOVEN ATENDIDO EN EL CENTRO DE SALUD PROGRESO EN**  
**CHIMBOTE, ANCASH**



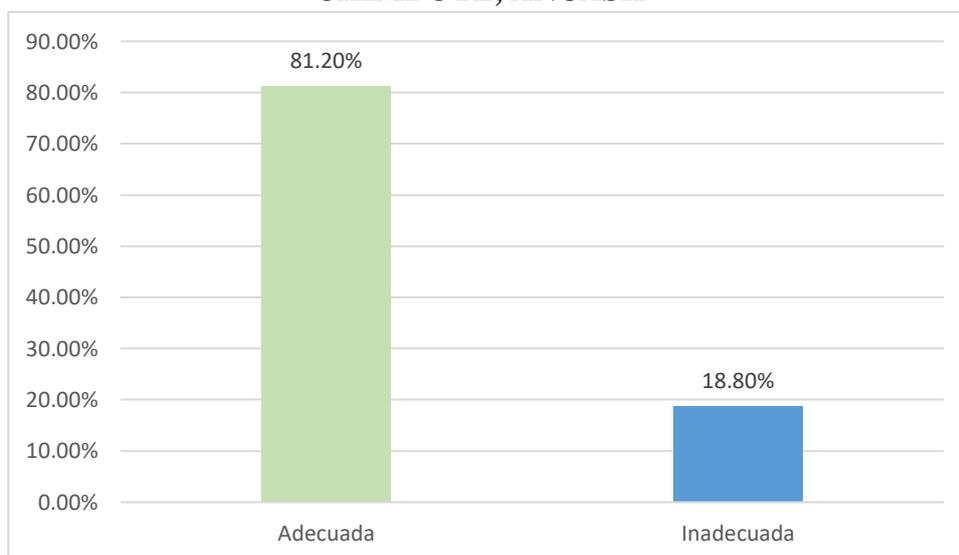
**Fuente:** Escala de estilo de vida, adaptada por: Diaz R; Reyna E; Delgado R. Aplicada en adultos jóvenes atendidos en un centro de salud en Chimbote, Ancash, setiembre 2024

**Tabla 06**  
**AUTORREALIZACIÓN COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL**  
**ADULTO JOVEN ATENDIDO EN EL CENTRO DE SALUD PROGRESO EN**  
**CHIMBOTE, ANCASH**

Autorrealización	N°	Porcentaje
Adecuada	125	81,2 %
Inadecuada	29	18,8 %
<b>Total</b>	<b>154</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Escala de estilo de vida, adaptada por: Diaz R; Reyna E; Delgado R. Aplicada en adultos jóvenes atendidos en un centro de salud en Chimbote, Ancash, setiembre 2024

**Figura 08**  
**AUTORREALIZACIÓN COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA EN EL**  
**ADULTO JOVEN ATENDIDO EN EL CENTRO DE SALUD PROGRESO EN**  
**CHIMBOTE, ANCASH**



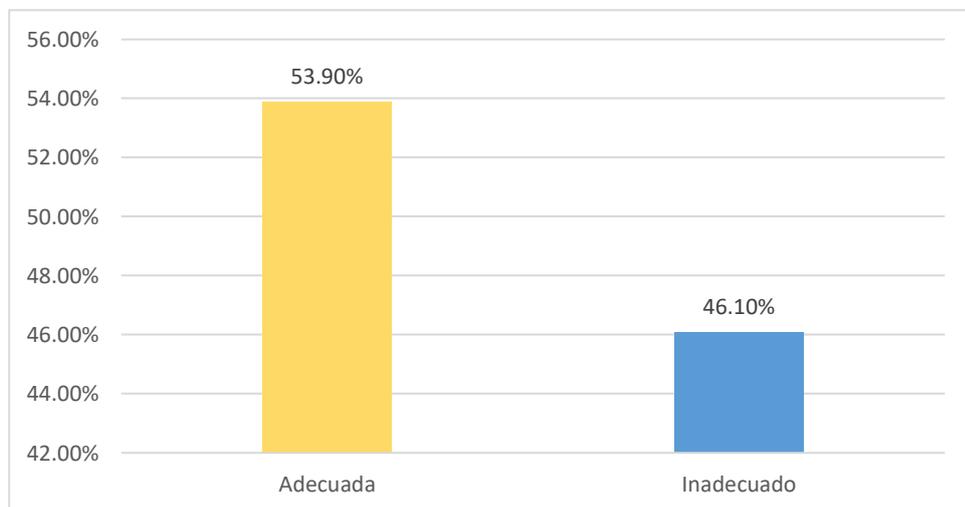
**Fuente:** Escala de estilo de vida, adaptada por: Diaz R; Reyna E; Delgado R. Aplicada en adultos jóvenes atendidos en un centro de salud en Chimbote, Ancash, setiembre 2024

**Tabla 07**  
**RESPONSABILIDAD EN SALUD COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA**  
**EN EL ADULTO JOVEN ATENDIDO EN EL CENTRO DE SALUD PROGRESO**  
**EN CHIMBOTE, ANCASH**

Responsabilidad en salud	N°	Porcentaje
Adecuada	83	53,9 %
Inadecuado	71	46,1 %
<b>Total</b>	<b>154</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Escala de estilo de vida, adaptada por: Diaz R; Reyna E; Delgado R. Aplicada en adultos jóvenes atendidos en un centro de salud en Chimbote, Ancash, setiembre 2024

**Figura 09**  
**RESPONSABILIDAD EN SALUD COMO DIMENSIÓN DEL ESTILO DE VIDA**  
**EN EL ADULTO JOVEN ATENDIDO EN EL CENTRO DE SALUD PROGRESO**  
**EN CHIMBOTE, ANCASH**



**Fuente:** Escala de estilo de vida, adaptada por: Diaz R; Reyna E; Delgado R. Aplicada en adultos jóvenes atendidos en un centro de salud en Chimbote, Ancash, setiembre 2024

## V. DISCUSIÓN

La **Tabla 01** reporta el porcentaje de adultos jóvenes según el estilo de vida, encontrando que el 52,6% tienen un estilo de vida saludable, esto debido a que tienen una alimentación balanceada, reciben apoyo de su familia y amigos, se sienten autorrealizados y acuden al establecimiento de salud cuando presentan molestias.

Sin embargo, el 47,4% tiene un estilo de vida no saludable, esto debido a que no realizan ejercicio físico, no consumen agua con regularidad y desconocen estrategias de relajación.

Existen resultados similares como los de Gutierrez H. et al (16) quienes reportan que un 54,5% de los jóvenes tienen un estilo de vida saludable. Así mismo, Rodriguez P. et al (13) también encontró que el 53% tienen un estilo de vida en tendencia a lo saludable. Caso contrario a Corrales L. y Maron G. (17) quienes hallaron en su investigación que el 81,9% de los jóvenes estudiados tienen un estilo de vida no saludable.

Con respecto al estilo de vida, Lalonde en López M (21) lo define como un grupo de comportamientos y hábitos diarios que un individuo va adoptando a lo largo de toda su vida, dichas actitudes y decisiones repercuten directamente sobre su estado de salud ya sea de manera positiva o negativa. Además, refiere también que estas conductas mencionadas anteriormente, se van formando de acuerdo al entorno de la persona y la comunidad con la que se relaciona, lo que sustenta los resultados encontrados ya que son los hábitos que adopta cada persona lo que conllevará a tener un estilo de vida saludable o no saludable.

La OMS (34) describe el estilo de vida como la interacción de las condiciones de vida y los patrones que genera en su manera de vivir, las cuales han sido determinadas por diversos factores culturales e incluso de la sociedad en la que vive, añadiendo también características personales de cada individuo. Además, adquirir hábitos saludables como una alimentación balanceada, el realizar actividad física y acudir a un establecimiento de salud, conllevarán a un mejor estilo de vida y por ende a un estado de salud óptimo.

En relación a lo explicado sobre el estilo de vida, se halló que los adultos jóvenes que se atendieron en el Centro de Salud Progreso, presentan un porcentaje

en el cual un poco más de la mitad tiene un estilo de vida saludable de forma general y esto se debe a que adquieren hábitos en su alimentación comiendo tres veces al día y tratando de incorporar verduras y frutas dentro de su dieta, así mismo, reciben un apoyo interpersonal adecuado de su entorno y cuando tienen molestias acuden al establecimiento de salud. Sin embargo, no es una cifra que afirme que tienen un estado de salud adecuado, por el contrario el otro porcentaje representa una cantidad importante de jóvenes que no están teniendo un correcto cuidado de su salud, porque no realizan actividad física y llevan una vida sedentaria, no consumen la cantidad de agua que el organismo necesita y desconocen las técnicas para un adecuado manejo del estrés.

Respecto a lo antes mencionado sobre su estilo de vida, se debe decir que traerá implicancias sobre su salud y con el pasar del tiempo podría traer diversas enfermedades, que luego se vuelven crónicas al no tomar conciencia sobre adoptar hábitos saludables para prevenir dichas afecciones y evitar incluso las muertes a temprana edad. Dentro de las limitaciones encontradas en la presente investigación, se encontró que los jóvenes tienen cierto desconocimiento y a su vez no prestan interés con relación a llevar un estilo de vida saludable por la misma edad en la que se encuentran.

La **Tabla 02** reporta el porcentaje de adultos jóvenes según la dimensión de alimentación, encontrando que el 51% tiene una alimentación saludable, esto debido a que comen tres veces al día y suelen incluir en sus alimentos frutas y verduras, además de legumbres y cereales.

Existen resultados similares como los de Luis F. (37) donde el 61,54% presentó un nivel de conocimiento regular sobre la alimentación saludable. También Pope M. (38) en su estudio realizado presenta que el 96% tuvieron hábitos de alimentación saludable.

Estos resultados difieren con los de Fiamma T. (39) quien encontró que el 35% de los encuestados manifiestan que omiten el desayuno durante el día y suelen consumir frituras de forma regular.

Por otro lado, el 49% presentó una alimentación no saludable, debido a que no ingieren la cantidad de agua necesaria y prefieren las bebidas gasificadas y no suelen leer las etiquetas de los productos envasados.

Se encontraron resultados similares como los de Pinillos Y. (12) donde entre el 20 y 30% no regulan los azúcares ni incluyen frutas o verduras en su dieta. También Cancho C. (40) encontró que el 37,29% de adultos jóvenes consumen comida rápida y golosinas por lo menos 1 vez a la semana.

Por el contrario, estos resultados difieren con los de Pope M. (38), donde el 96% de los estudiantes tuvieron hábitos alimenticios adecuados.

El MINSA (41) refiere que una alimentación saludable es aquel proceso en el cual nuestro cuerpo recibe los nutrientes que necesita para mantener su buen funcionamiento y minimizar el riesgo de padecer enfermedades y más aún cuando desde una edad temprana se empieza a cuidar los alimentos que consumimos y que forman parte de nuestra dieta diaria. También recomienda comer en cantidades adecuadas y siempre a la misma hora para que logre un efecto positivo en nuestra salud, a su vez indica que nuestra alimentación debe ser variada y con el aporte nutricional correcto.

Reyes S. y Oyola M. (42) definen que una alimentación saludable determina en gran manera el estado de salud de las personas en cualquier ciclo vital que éstas se encuentren. Por ello, debe comprender aquellos nutrientes que son esenciales para nuestro organismo y también debe ser variada, incluyendo frutas y verduras en nuestras comidas de forma diaria. A su vez, refieren que la mayoría de los estudiantes universitarios en su estudio tienen un nivel escaso de conocimientos sobre una alimentación saludable.

La alimentación saludable es imprescindible en todas las etapas de vida, desde la infancia hasta la adultez. En el caso de los adultos jóvenes, no son ajenos a requerimientos nutricionales de acuerdo a su edad y actividad que realizan, ya sea que estén trabajando, estudiando o que ya hayan formado una familia, la dieta de los jóvenes debe cobrar importancia los micronutrientes como el calcio y la vitamina D, así como disminuir el consumo de azúcar y sal en exceso, todo esto enfocado a la prevención de enfermedades no transmisibles que suelen cobrar auge en las etapas

más avanzadas de vida. También deben evitar el consumo de aceites vegetales y los embutidos, incorporando a su dieta cereales integrales, verduras crudas y frutas, sin olvidar el consumo de agua de acuerdo a sus necesidades diarias. Por eso, se debe aprovechar la juventud para poder adoptar una alimentación balanceada enfocada en prevenir enfermedades y cuidar así del estado de salud a futuro (43, 44).

Cerecedo E, et al. (45) Presentan en su estudio que las bebidas azucaradas están relacionadas a la ganancia de peso y que ingerirlas de manera excesiva está asociado con enfermedades crónicas y degenerativas para el cuerpo humano como la hipertensión, la resistencia a la insulina lo que por consiguiente trae la diabetes tipo 2. Por lo cual alertan que existe un gran riesgo para la salud en reemplazar el consumo de agua por bebidas procesadas y llenas de colorantes artificiales y azúcares añadidos, lo que con el pasar del tiempo acarrea consigo graves problemas para la salud de los jóvenes.

Por lo tanto, según lo explicado, en el presente estudio se encontró que la mitad de los adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso tienen una alimentación saludable, porque incorporan dentro de sus comidas frutas y verduras las cuales son necesarias para el buen funcionamiento del organismo, así como también los cereales integrales que les van a ayudar a una mejor digestión, además de no saltarse las tres comidas diarias que son importantes para el aporte de energía que el cuerpo necesita. Sin embargo, también se halló otro porcentaje significativo de jóvenes que no consumen la cantidad adecuada de agua y la reemplazan por bebidas gasificadas altas en colorantes y azúcares añadidos, lo que está relacionado con enfermedades a futuro.

Por consiguiente, los hábitos mencionados pueden acarrear enfermedades como la diabetes, hipertensión y sobrepeso, en el caso que los jóvenes no tomen conciencia del daño que le hacen a su cuerpo al consumir dichos productos. Entre las limitaciones encontradas es que prefieren las bebidas gasificadas que tienen una alta concentración de azúcares y colorantes artificiales, corroborando así que no se preocupan en su mayoría por leer o informarse acerca de los ingredientes de los productos que vienen envasados y mucho menos le toman importancia a los beneficios de consumir agua y mantenerse hidratado. Por ello, es importante ayudar

a los jóvenes y brindarles la información adecuada con alternativas de alimentos que puedan incorporar en su dieta y ayude en mejorar sus hábitos alimenticios.

La **Tabla 03** reporta el porcentaje de adultos jóvenes según la dimensión de actividad y ejercicio, encontrando que el 86% tiene una actividad y ejercicio inadecuado, esto se debe a que no realizan ejercicio físico de manera continua.

Existen resultados que se asemejan a los encontrados como los de Auqui C. (46), que encontró que el 35,48% de los estudiantes presentan un nivel de actividad física baja. También Arteaga M. (47), refirió que en su estudio el 65% de los estudiantes tenían una actividad física media.

Por otro lado, los resultados de la investigación difieren con los de Barrionuevo V, et al. (48), quienes encontraron en su estudio que el 57,6% evidenciaron un nivel de actividad física moderado.

El MINSA (49) habla sobre la importancia de la actividad física y afirma que ayuda en la eliminación de la grasa que se va acumulando en el cuerpo, por ello recomienda las personas que por un intervalo de 8 horas que se mantengan sentados deberán hacer por lo menos una hora de actividad física de forma diaria, lo cual se puede dividir en actividades que duren 10 minutos. Refirió también que el realizar actividad física mejora nuestra salud respiratoria y ayuda en el funcionamiento del sistema cardiovascular.

Mosqueda A. (50) refiere en su estudio que la actividad física es una gran estrategia para disminuir factores de riesgo en la edad adulta, también aumenta la masa y fuerza muscular, ayuda en la flexibilidad de los movimientos y la estabilidad de la postura. Por ello, es importante que se adquieran prácticas de ejercicio físico como un buen hábito que favorecerá el estado de salud conformen van pasando los años de la juventud.

Los beneficios de la actividad física en los jóvenes, están ampliamente demostrados y resulta fundamental para el desarrollo de formar hábitos saludables que ayuden a prevenir problemas de salud entre los que destaca la obesidad debido a los hábitos sedentarios que van formando en la juventud. La actividad y ejercicio también son beneficiosos para la salud mental ya que previene los síntomas de la

ansiedad y depresión, además los ayuda a mantener un peso saludable de acuerdo a su edad lo que contribuye en gran manera a su bienestar general (51).

En base a lo explicado, sabiendo que la actividad y ejercicio son importantes para un estilo de vida saludable, estos resultados encontrados representan un porcentaje alarmante y para tener en cuenta, ya que muchos jóvenes mantienen una vida sedentaria dependiendo de la edad en la que se encuentran. En el caso de las mujeres que son madres de familia, refieren realizar actividades en casa que incorporan el movimiento físico, así como algunos jóvenes que están estudiando en la universidad y/o trabajando, realizan actividad física al movilizarse a su centro de estudios o centro de trabajo. Sin embargo, la mayoría de ellos no ve el ejercicio físico como algo importante para mantenerse saludables.

Por lo tanto, encontramos en su mayoría que los jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso tienen una actividad y ejercicio inadecuado, y a su vez repercute en el estado de salud de la población trayendo malestar en el cuerpo ya sea a corto o largo plazo. Dentro de las limitaciones encontradas en la presente investigación, la que resalta es que no consideran el ejercicio físico como algo primordial para que mantengan un buen estado de salud, lo que genera el poco interés para apartar tiempo y ser intencionales en la realización del mismo. Otro punto sería también que, debido al horario de trabajo y estudios en el caso de algunos, no encuentran un momento para realizar ejercicio físico.

La **Tabla 04** reporta el porcentaje de adultos jóvenes según la dimensión de manejo del estrés, encontrando que el 56,5% tiene un manejo de estrés adecuado debido a que identifican las situaciones que les causan tensión y plantean alternativas de solución. Se halló también que el 43,5% presentan un manejo de estrés inadecuado debido a que no suelen expresar sus sentimientos y desconocen las técnicas de relajación.

Los resultados encontrados por Estrada E, et al. (52) se asemejan ya que un 43,5% presentan un estrés bajo por su buen manejo. También Hidalgo P, et al. (53) indicaron que el 40,6% afronta el estrés conversando con los demás.

Por el contrario difiere con Gusqui K. y Galárraga A. (54), quienes encontraron que el 71,9% de los estudiantes en su investigación tiene un correcto afrontamiento al estrés.

La OMS (55) define el manejo del estrés como un conjunto de técnicas y estrategias que ayudan a gestionar afrontar los momentos de estrés. Es importante recordar que el estrés afecta tanto a la mente como afecta de manera física al cuerpo. El estrés es un conjunto de reacciones que preparan al organismo para la acción, lo que nos ayuda de alguna manera a realizar actividades de forma diaria, pero cuando pasa a ser un estrés excesivo y no encontramos manera de controlarlo, se vuelve perjudicial para la salud, trayendo consigo consecuencias a nivel físico y psíquico.

Espinoza J, et al. (56) refieren en su estudio que el estrés tiene mucha influencia en diversas enfermedades, además de disminuir el rendimiento académico y laboral en los jóvenes, también perjudica las relaciones entre los familiares generando consecuencias que afectan el cuerpo y la mente de la juventud. Por consiguiente, explican que el adoptar un estilo de vida saludable relacionado a la mente y el cuerpo ayuda a protegerse de niveles altos de estrés y así beneficiar el estado de salud.

El estrés de acuerdo a la etapa de vida puede experimentarse de muchas formas, en los jóvenes puede manifestarse como malestar físico, agotamiento, pueden sentir frustración en el momento o incluso nerviosismo, generando situaciones que pueden llegar a incapacitar a los jóvenes para continuar sus actividades diarias. Por ello es importante reconocer cuales son los factores que contribuyen al estrés y también saber identificar cuando comienza a ser perjudicial para la salud afectando que la persona pueda reaccionar con normalidad a las situaciones de su vida cotidiana (57).

Ante lo expuesto anteriormente, en el presente estudio se halló que más de la mitad de los jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso presentan un manejo del estrés adecuado, debido a que saben identificar aquellas situaciones que les causan tensión, lo cual es beneficioso para ellos porque así pueden plantear alternativas de solución frente a ello, lo que los ayuda a desarrollar la capacidad de toma de decisiones en la edad en la que se encuentran. Sin embargo, también se encontró un porcentaje significativo de jóvenes que no manejan el estrés adecuadamente, debido a que no expresan sus sentimientos de tensión y tienden a

guardarse su preocupación para sí mismos, en contraste con la literatura podemos evidenciar que el conocimiento de las técnicas de relajación es necesario en la juventud que es una etapa en la que se experimenta preocupación y cierta tensión por el futuro, de lo contrario el estrés que no se maneja adecuadamente termina perjudicando la salud tanto física como mental.

Por lo tanto, encontramos que hay un porcentaje importante de adultos jóvenes que no saben cómo lidiar con el estrés causado por diversos factores y también se puede afirmar que no se está dando importancia debida a la salud mental, sobre todo en la edad que comprende la juventud y que es vista como una etapa transitoria. Las limitantes que se hallaron fueron que no suelen expresar sus sentimientos de tensión o preocupación de manera correcta y les falta tener mayor conocimiento acerca de otros métodos de relajación que a su vez les ayuden en la toma de decisiones.

La **Tabla 05** reporta el porcentaje de adultos jóvenes según la dimensión de apoyo interpersonal, encontrando que el 68,2% reciben un apoyo interpersonal adecuado, lo que es beneficioso en gran parte para poder afrontar las situaciones difíciles, esto debido a que reciben apoyo de su entorno más cercano de amigos y familiares.

Existen resultados semejantes como los de Solis J. y Quispe A. (58) donde, el 52,9% recibe un apoyo social promedio por parte de familia y amigos.

Por otro lado, difiere de los resultados de Argandoña J. y Rodríguez L. (59) los cuales encontraron que el 90% presenta dificultades al relacionarse con los demás debido al abuso de drogas.

Según Herrera L. (60) en su estudio enfatiza que las relaciones interpersonales son de vital importancia para el desarrollo de las personas, ya que por medio de ellas todo ser humano se va formando de manera integral. Ayuda a que aprenda a comunicarse asertivamente con los demás y al tratar de establecer vínculos saludables con los demás, ayuda a desarrollar empatía con los que nos rodean.

Villaverde M, Aguilar L. (61) explican en su investigación que el apoyo interpersonal permite que los jóvenes puedan adquirir conocimiento y experiencias que influyen a su vez en su desarrollo personal, debido a que aún se encuentran en un proceso constante de formación de su identidad, además de que siguen

estableciendo valores para su vida. Por ello, indican que la familia es el primer acercamiento a la vida social que tienen los jóvenes, lo cual les aporta diversos recursos de comunicación, apoyo y conocimiento en la resolución de conflictos. Es por eso la relevancia del entorno del joven, ya que serán su red de apoyo cuando presente dificultades y el deberá sentirse en confianza de acudir a ellos para recibir un soporte en medio de sus problemas, lo que beneficiará en su salud también.

En base a lo fundamentado, se encontró que más de la mitad de los adultos jóvenes de la investigación si reciben apoyo en su mayoría de amigos cercanos y de sus familiares, lo cual es bueno porque pese a las dificultades que enfrenten, puede recurrir a sus redes de apoyo que estarán ahí para poder brindarles algún consejo. Todo esto traerá beneficios en su salud y estabilidad emocional cuando estén pasando por dificultades, ya que contrario a sentirse desmotivados sabrán que pueden recurrir a su familia o amigos cercanos para poder ser escuchados y validados.

Es importante que ellos sepan relacionarse con los demás y aprendan a expresar sus inquietudes a las demás personas que los rodean, ya que es algo que pocos hacen y también ayudará a que los jóvenes puedan seguir desarrollándose en valores y los que tienen familia podrán inculcarles a sus hijos en el apoyo mutuo.

La **Tabla 06** reporta el porcentaje de adultos jóvenes según la dimensión de autorrealización, encontrando que el 81,2% tiene una autorrealización adecuada, lo que significa que un gran porcentaje de los adultos jóvenes estudiados están satisfechos con lo que han logrado a lo largo de sus etapas de vida y también están satisfechos con las diversas actividades que vienen realizando en la actualidad.

Se encontraron resultados similares como los de Alban L. (62) quien reporta que el 60% tiene una autorrealización adecuada.

Estos resultados difieren con los de Lostaunau R. (63) quien encontró que el 52% tiene una autorrealización no saludable.

Según Maslow (64), la autorrealización es cuando el ser humano alcanza su máximo potencial y vive una vida plena y de gran significancia para él, lo plantea como una necesidad para la persona el sentirse autorrealizado, pues ayuda en su autoconcepto y autoestima, lo que cual es beneficioso para un estilo de vida saludable ya que se sentirán satisfechos con lo que han logrado en el transcurso de su vida.

Además de ello, se pueden plantear como una motivación para seguir logrando las metas que se han trazado ya sea a corto o largo plazo.

Arguedas I. (65) define en su investigación que la autorrealización es aquel momento de logro de metas que realizaron mediante las propias fortalezas del joven tanto para su propio beneficio como el de las demás personas. Asimismo, le ayuda en la adquisición de valores como la autonomía que le ayuda a tomar decisiones por acción propia, la responsabilidad que les ayuda a encargarse de promover su bienestar y hacerse responsables de sus propios actos, los que les ayudará a ser más conscientes de las decisiones que toman.

Por lo tanto, frente a lo expuesto, se halló que la mayoría de los adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud progreso se encuentran satisfechos con lo que han realizado en su vida y con lo que realizan actualmente. Estos resultados son beneficiosos para su salud, el hecho de que ellos se sientan autorrealizados influenciará mucho en su autoestima y fortalece el concepto que ya han formado de sí mismos. Además, muchos de ellos estudian y/o trabajan, lo que les ayuda a sentirse satisfechos también con lo que están logrando. Así como también hay otro grupo de ellos ya han formado su familia y tienen hijos, por lo cual se siente satisfechos y felices con su hogar.

La **Tabla 07** reporta el porcentaje de adultos jóvenes según la dimensión de responsabilidad en salud, encontrando que el 53,9% tiene una responsabilidad adecuada en su salud, debido a que acuden al establecimiento de salud cuando presentan molestias y evitan consumir sustancias nocivas. Por otro lado, el 46,10% de los jóvenes tienen una responsabilidad en salud inadecuada debido a que no asisten a chequeos generales una vez al año y no participan en actividades que fomenten su salud.

Existen resultados que se asemejan a los encontrados como los de Atalaya E. y Velasquez K. (66), que encontraron que el 75,5% tienen una responsabilidad en su salud saludable.

A diferencia de Charry S. y Cabrera E. (67) quienes reportan que casi la totalidad de los estudiantes de su estudio presentan una responsabilidad en su salud inadecuada.

La responsabilidad en salud se define como aquellas acciones que tomamos para poder cuidar de nuestro estado sanitario, cumplir tratamientos e ir a chequeos de salud constantes para monitorizar nuestro cuidado, lo cual permite disminuir los factores de riesgo y la morbilidad asociada a enfermedades no transmisibles (31).

Con respecto a lo hallado, un poco más de la mitad de los jóvenes presentan una responsabilidad en salud adecuada, esto se debe a que se cuidan de no consumir sustancias nocivas como el alcohol o cigarrillos, lo cual es beneficioso para su salud pues no se exponen a adquirir vicios que a la larga perjudican su estilo de vida. Además, refieren que cuando presentan molestias acuden a un establecimiento de salud para poder tratarse con un médico. Sin embargo, es un porcentaje casi similar a los que no son responsables en el cuidado de su salud, ya que muchos refieren que no realizan un chequeo general para examinar el estado de su salud y por el contrario esperan a sentirse mal para recién acudir al médico.

Por lo tanto, es importante mencionar que no tienen una tendencia a consumir bebidas alcohólicas de manera frecuente, lo cual es beneficioso para su salud y evidencia que cuidan su organismo en cuanto al consumo de sustancias nocivas. Sin embargo, el hecho de que no acudan a un establecimiento de salud para un chequeo anual es algo que no forma parte de un estilo de vida saludable, pues es más importante la prevención que la recuperación. Además de ello, no suelen participar en programas de salud y las veces que han acudido al centro de salud fue porque se han sentido con diversos malestares.

## **VI. CONCLUSIONES**

- Un poco más de la mitad de los adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso tiene un estilo de vida saludable, esto debido a que tienen una alimentación balanceada, reciben apoyo de su entorno y familia, se sienten satisfechos con lo que están haciendo y acuden a un centro de salud cuando presentan molestias.
- Un poco más de la mitad de adultos jóvenes tienen una alimentación saludable, debido a que comen tres veces al día e incorporan frutas y verduras entre sus comidas diarias.
- La mayoría de adultos jóvenes tiene una actividad y ejercicio inadecuado, ya que, no toman en cuenta la importancia de realizar ejercicio físico.
- Más de la mitad presentó un manejo del estrés adecuado, debido a que saben identificar situaciones de tensión y plantean alternativas de solución frente a la preocupación.
- Más de la mitad reportó un apoyo interpersonal adecuado, es debido a que gran parte de ellos suelen recibir apoyo de sus familias o amigos cercanos cuando enfrentan situaciones difíciles.
- La mayoría mostró una autorrealización adecuada y esto es debido a que se sienten satisfechos tanto con lo que han logrado con el pasar de los años como con las actividades que vienen realizando actualmente de forma diaria.
- Un poco más de la mitad presentó una responsabilidad en salud adecuada, esto debido a que acuden al establecimiento de salud cuando presentan molestias y no tienen tendencia a consumir sustancias nocivas.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Se sugiere al personal del Centro de Salud que pueda revisar y analizar los resultados de la investigación en conjunto para que puedan implementar estrategias que ayuden a mejorar el estilo de vida en los adultos jóvenes.
- A las autoridades de la comunidad del Progreso, se recomienda gestionar actividades colectivas que promuevan la actividad física y el deporte para incentivar a los jóvenes y reducir el sedentarismo.
- A los estudiantes de enfermería de las diferentes universidades se recomienda realizar investigaciones que identifiquen factores que se relacionan con el consumo de comida rápida y bebidas gasificadas azucaradas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes. [2023]. [Internet]. Citado el 19 de agosto de 2024. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
2. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Se han desatendido las señales de alarma y África se sigue sumiendo en la crisis alimentaria. 2023. [Internet]. Citado el 19 de agosto de 2024. Disponible en: <https://www.fao.org/newsroom/detail/alarm-bells-ignored-as-africa-continues-to-face-deepening-food-crisis/es>
3. Noticias Unión Europea. El nuevo Eurobarómetro sobre el deporte y la actividad física muestra que el 49 % de la población europea hace ejercicio. 2022. [Internet]. Citado el 19 de agosto de 2024. Disponible en: <https://cde.ugr.es/index.php/union-europea/noticias-ue/1447-el-nuevo-eurobarometro-sobre-el-deporte-y-la-actividad-fisica-muestra-que-el-49-de-la-poblacion-europea-hace-ejercicio>
4. Organización Panamericana de la Salud. Informe ONU: 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable. 2023. [Internet]. Citado el 19 de agosto de 2024. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/19-1-2023-informe-onu-131-millones-personas-america-latina-caribe-no-pueden-acceder-dieta>
5. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Jóvenes y Habilidades: El camino hacia un futuro inclusivo y sostenible. Julio 2024 [Internet]. Citado el 02 de setiembre de 2024. Disponible en: <https://www.unicef.org/nicaragua/historias/j%C3%B3venes-y-habilidades-el-camino-hacia-un-futuro-inclusivo-y-sostenible>
6. Secretaria nacional de la juventud. El 32.3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental. [Internet]. Citado el 19 de agosto de 2024. Disponible en: <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>
7. Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur. Perfil del adulto joven en el Perú Urbano 2020. [Internet]. Citado el 19 de agosto de 2024. Disponible en: <https://www.ipsos.com/es-pe/perfil-del-adulto-joven-en-el-peru-urbano-2020>

8. Ministerio de Salud. Minsa insta a la población realizar actividades físicas para evitar el sedentarismo y la obesidad. 2023. [Internet]. Citado el 19 de agosto de 2024. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720499-minsa-insta-a-la-poblacion-realizar-actividades-fisicas-para-evitar-el-sedentarismo-y-la-obesidad>
9. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Enfermedades no transmisibles y transmisibles 2020. [Internet]. Citado el 19 de agosto de 2024. Disponible en: [https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/departamentales\\_en/Endes02/pdf/Ancash.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/departamentales_en/Endes02/pdf/Ancash.pdf)
10. Radio Santo Domingo. Chimbote: detectan a más jóvenes con hipertensión arterial. 2022. [Internet]. Citado el 26 de agosto de 2024. Disponible en: <https://radiorsd.pe/noticias/chimbote-detectan-mas-jovenes-con-hipertension-arterial>
11. Radio Santo Domingo. Chimbote: jóvenes de 18 a 20 años más expuestos al VIH. 2023. [Internet]. Citado el 19 de agosto de 2024. Disponible en: <https://radiorsd.pe/noticias/chimbote-jovenes-de-18-20-anos-mas-expuestos-al-vih>
12. Pinillos Y, et al. Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia. 2022. [Internet]. Citado el 20 de agosto de 2024. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8072019>
13. Rodríguez P, et al. Valoración del estilo de vida saludable adquirido en adultos españoles de 22 a 72 años de edad. 2022. [Internet]. Citado el 20 de agosto de 2024. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-clinica-e-investigacion-arteriosclerosis-15-articulo-valoracion-del-estilo-vida-saludable-S0214916822000675>
14. Endo N. et al. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. Junio de 2021. Colombia. [Internet]. Citado el 11 de setiembre de 2024. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199/1052>
15. Céspedes R. Estilos de vida en personas jóvenes de una población marginada ubicada en Lima Este. 2023. [Internet]. Citado el 20 de agosto de 2024. Disponible en: <https://www.cuidadoysaludpublica.org.pe/index.php/cuidadoysaludpublica/article/view/70/244>

16. Gutierrez H, et al. Estilos de vida por sexo en estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo 2022. [Internet]. Citado el 11 de setiembre de 2024. Disponible en: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/REDIES/article/view/4389/4826>
17. Corrales L, Maron G. Estilos de vida y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna – 2021. Citado el 11 de setiembre de 2024. Disponible en: <https://repositorio.autonomaica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/1528/3/CORRALES%20PONCE%20LAURA%20DANIELA%20-%20MARON%20MAMANI%20GISELLE%20KATHERINE.pdf>
18. Santos J. Factores sociodemográficos y acciones de prevención y promoción asociado al comportamiento de la salud: estilos de vida en el adulto joven del asentamiento humano Los Conquistadores\_Nuevo Chimbote, 2021. 2024. Citado el 10 de octubre de 2024. Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ULAD\\_7b2e5dc1e21e6ef6f41d4936b6e22ab7/Description#tabnav](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ULAD_7b2e5dc1e21e6ef6f41d4936b6e22ab7/Description#tabnav)
19. Capa B. Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto joven del asentamiento humano Tres Estrellas-distrito Chimbote-Santa, 2020. [Internet]. Citado el 26 de agosto de 2024. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33419/ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_CAPA\\_%20DE\\_%20LA%20CRUZ\\_%20BRENDA\\_%20STEFANY.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33419/ESTILOS_DE_VIDA_CAPA_%20DE_%20LA%20CRUZ_%20BRENDA_%20STEFANY.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
20. Carrión D. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto joven. Asentamiento Humano Santa Rosa del Sur en Nuevo Chimbote. 2020. [Internet]. Citado el 20 de agosto de 2024. Disponible en: <https://bibliotecadigital.oducal.com/Record/ir-20.500.13032-16932/Description#tabnav>
21. López M. Los determinantes sociales de la salud y las enfermedades. Una panorámica introductoria. [Internet]. Citado el 11 de noviembre de 2024. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352024000100003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352024000100003)
22. De la Guardia M, Ruvulcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. 2020 [Internet]. Citado el 11 de noviembre de 2024. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2529-850X2020000100081](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081)

23. Sobreviela C, et al. Estilo de vida como determinante de salud. 2023 [Internet]. Citado el 25 de agosto de 2024. Disponible en:  
<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/estilo-de-vida-como-determinante-de-salud/>
24. Cotonieto E, Rodríguez R. Salud comunitaria: una revisión de los pilares, enfoques, instrumentos de intervención y su integración con la atención primaria. Febrero 2021 [Internet]. Citado el 11 de noviembre de 2024. Disponible en:  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2529-850X2021000200011](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2021000200011)
25. March S, et al. La receta de la salud: Introducción a los determinantes sociales. Marzo 2021. [Internet]. Citado el 10 de octubre de 2024. Disponible en:  
<https://amsm.es/2021/03/18/la-receta-de-la-salud-introduccion-a-los-determinantes-sociales-boletin-n47-invierno-2021/>
26. Organización Mundial de la Salud. Dieta sana. 2023 [Internet]. Citado el 25 de agosto de 2024. Disponible en: [https://www.who.int/es/health-topics/healthy-diet#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1)
27. Organización mundial de la Salud. Actividad física. 2024 [Internet]. Citado el 25 de agosto de 2024. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,esquel%C3%A9ticos%20que%20requiere%20consumir%20energ%C3%ADa.>
28. Organización mundial de la Salud. Estrés. 2023 [Internet]. Citado el 25 de agosto de 2024. Disponible en:  
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
29. Chenche F, et al. Relaciones interpersonales en la convivencia personal. Abril 2023 [Internet]. Citado el 11 de noviembre de 2024. Disponible en:  
<https://recimundo.com/index.php/es/article/download/1961/2449/>
30. Madero S. Percepción de la jerarquía de necesidades de Maslow y su relación con los factores de atracción y retención del talento humano. [Internet]. Citado el 11 de noviembre de 2024. Disponible en:  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8721849.pdf>
31. Luis I. et al. Responsabilidad personal con la salud. Conocimientos y percepciones de diferentes actores sociales. 2020 [Internet]. Citado el 25 de agosto de 2024. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342020000300280](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342020000300280)

32. Ministerio de Salud. Paquete básico del cuidado integral del joven. 2024 [Internet]. Citado el 15 de octubre de 2024. Disponible en: <https://www.gob.pe/23214-paquete-basico-del-cuidado-integral-del-joven>
33. Moreno J, Arteaga D, Martínez L. Sinopsis sobre el desarrollo socioafectivo en la adultez joven. Vol. 3 Núm 2 (2022): Julio – Diciembre [Internet]. Citado el 16 de octubre de 2024. Disponible en: <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/view/881>
34. Organización Mundial de la Salud. Definición del estilo de vida. [Internet]. Citado el 21 de agosto de 2024. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-677540?src=similardoc>
35. Sampieri H. Metodología de la investigación. 6ta edición. México: Mc Graw Hill Education; 2020. Citado 17 de agosto 2024. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wpcontent/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20BaptistaMetodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
36. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Reglamento de Integridad Científica en la Investigación V001. [Internet]. 2024 Citado 17 de agosto 2024. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/launiversidad/transparencia/?search=reglamento+de+integridad+cient%C3%ADfica&lang=1&id=1&id=2>
37. Luis F. Estado nutricional-antropométrico y nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en adolescentes de una academia de futbol, Huaral,2022. [Internet]. Citado el 12 de noviembre de 2024. Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/7434>
38. Pope M. Hábitos alimentarios y conocimientos de alimentación saludable en universitarios de Lima – 2023. Lima, Perú. [Internet]. Citado el 15 de octubre de 2024. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/36751/Pope%20Llanos%20Marilyn%20Cristel-Embargado.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
39. Fiama T. Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima. 2020 [Internet] Citado el 12 de noviembre de 2024. Disponible en:

[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18600/TUTAYA\\_LEGUA\\_FIAMA\\_OSHIN.pdf?sequence=1](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18600/TUTAYA_LEGUA_FIAMA_OSHIN.pdf?sequence=1)

40. Cancho M. Hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú, 2022. [Internet]. Citado el 14 de octubre de 2024. Disponible en: [https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8001/T061\\_71231353\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8001/T061_71231353_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
41. Ministerio de Salud. Mejora tu salud con una alimentación saludable recomendada por nutricionistas. Agosto, 2023 [Internet]. Citado el 15 de octubre de 2024. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/819459-mejora-tu-salud-con-una-alimentacion-saludable-recomendada-por-nutricionistas>
42. Reyes S, Oyola M. Conocimientos sobre la alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Febrero 2020. [Internet] Citado el 15 de octubre de 2024. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182020000100067](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067)
43. Gobierno de México. Alimentación en las diferentes etapas de tu vida. Julio 2021 [Internet]. Citado el 14 de noviembre de 2024. Disponible en: <https://www.gob.mx/issste/articulos/alimentacion-en-las-diferentes-etapas-de-tu-vida>
44. Food and Nutrition Service. Alimentación saludable para jóvenes adultos. Marzo 2022 [Internet]. Citado el 14 de noviembre de 2024. Disponible en: <https://myplate-prod.azureedge.us/sites/default/files/2024-06/Spanish-TipSheet-19-Healthy-Eating-For-Young-Adults.pdf>
45. Cerecedo E, et al. Bebidas azucaradas relacionadas con riesgo cardiometabólico. Jul 2024 [Internet] Citado el 15 de octubre de 2024. Disponible en: <https://revistaciencia.uat.edu.mx/index.php/CienciaUAT/article/view/1863/1222>
46. Auqui C. Nivel de actividad física en estudiantes internos de Enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener de Lima – 2022. [Internet] Citado el 15 de octubre de 2024. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/9138>
47. Arteaga M. Actividad física y desarrollo emocional en estudiantes del noveno ciclo de una universidad privada, Trujillo – 2022. [Internet] Citado el 15 de octubre de 2024. Disponible en:

- [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/107167/Arteaga\\_GMB-SD.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/107167/Arteaga_GMB-SD.pdf?sequence=1)
48. Barrionuevo V, et al. Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. 2021 [Internet] Citado el 15 de octubre de 2024. Disponible en: <http://52.37.22.248/index.php/hgh/article/view/76>
  49. Ministerio de Salud. Minsa recomienda realizar actividad física para prevenir enfermedades no transmisibles. Set 2022 [Internet] Citado el 15 de octubre de 2024. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/656259-minsa-recomienda-realizar-actividad-fisica-para-prevenir-enfermedades-no-transmisibles>
  50. Mosqueda A. Importancia de la realización de la actividad física en la tercera edad. Ene 2022. [Internet] Citado el 15 de octubre de 2024. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-78902021000800036](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000800036)
  51. Quintana C. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de la Ciudad de Pilar. Julio – Agosto 2023 [Internet] Citado el 14 de noviembre de 2024. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/7557/11446/>
  52. Estrada E, et al. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. 2021 [Internet] Citado el 15 de octubre de 2024. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55971233016/55971233016.pdf>
  53. Hidalgo P, et al. Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. Abr 2022 [Internet] Citado el 17 de octubre de 2024. Disponible en: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEPA/article/view/2389/2069>
  54. Gusqui K, Galárraga A. Relación entre inteligencia emocional y el manejo del estrés académico en los estudiantes universitarios. Jul 2023 [Internet] Citado el 17 de octubre de 2024. Disponible en: <https://revista.uisrael.edu.ec/index.php/ru/article/view/873/888>
  55. Organización Mundial de la Salud. Estrés. Feb 2023. [Internet] Citado el 17 de octubre de 2024. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
  56. Espinosa J, et al. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. 2020 [Internet] Citado el 05 de noviembre de 2024. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/55969798011.pdf>

57. Gobierno de México. Guía de gestión del estrés. 2022 [Internet] Citado el 14 de noviembre de 2024. Disponible en:  
[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia\\_Gestion\\_Estres.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estres.pdf)
58. Solis J, Quispe A. Apoyo social percibido y riesgo de adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución pública de Haqira. Jul – Dic 2021. [Internet] Citado el 17 de octubre de 2024. Disponible en:  
<https://pdfs.semanticscholar.org/1a9f/64f8f21d09c85f30ff5770d8c5952c90c261.pdf>
59. Argandoña J, Rodríguez L. Las relaciones interpersonales en adolescentes que consumen sustancias psicoactivas. 2021 [Internet] Citado el 17 de octubre de 2024. Disponible en:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8274421>
60. Herrera L. Relaciones Interpersonales y Agresividad en los estudiantes de nivel secundaria de una Institución Educativa del distrito Los Olivos, 2020. [Internet] Citado el 17 de octubre de 2024. Disponible en:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/73884/Herrera\\_VLG-SD.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/73884/Herrera_VLG-SD.pdf?sequence=1)
61. Villaverde M, Aguilar L. Caracterización de las relaciones interpersonales en adolescentes y jóvenes. 2023 [Internet] Citado el 14 de noviembre de 2024. Disponible en:  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=es&user=H2NYdaYAAAAJ&citation\\_for\\_view=H2NYdaYAAAAJ:u-x6o8ySG0sC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=H2NYdaYAAAAJ&citation_for_view=H2NYdaYAAAAJ:u-x6o8ySG0sC)
62. Alban L. Caracterización de los estilos de vida en el adulto joven del Centro Poblado Los Ejidos de Huan – Piura, 2020 [Internet] Citado el 17 de octubre de 2024. Disponible en:  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33335/ESTILO\\_VIDA\\_ALBAN\\_DURAND\\_LOURDES.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33335/ESTILO_VIDA_ALBAN_DURAND_LOURDES.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
63. Lostaunau R. Caracterización de los estilos de vida de los adolescentes de la comunidad de Huaychó, distrito de Huayllán, Pomabamba, Ancash-2020. [Internet] Citado el 17 de octubre de 2024. Disponible en:  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30576/ADOLESCENTES\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_LOSTAUNAU\\_TARAZONA\\_RUTH\\_FIORELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30576/ADOLESCENTES_ESTILOS_DE_VIDA_LOSTAUNAU_TARAZONA_RUTH_FIORELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

64. Lopez J. La autorrealización de Maslow. Dic 2023 [Internet] Citado el 17 de octubre de 2024. Disponible en: <https://medium.com/introducci%C3%B3n-a-la-psicolog%C3%ADa-ugr/la-autorrealizaci%C3%B3n-de-maslow-a60cfd70619e>
65. Arguedas I. Autorrealización en personas adultas jóvenes: fuentes y estrategias para su construcción. [Internet] Citado el 14 de noviembre de 2024. Disponible en: [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/51/51\\_Arguedas.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/51/51_Arguedas.pdf)
66. Atalaya E, Velásquez K. Estilos de Vida en Adolescentes de Nivel Secundario de la Institución Educativa Manuel Tovar y Chamorro - Sayán, 2020. Citado el 17 de octubre de 2024. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63410/Atalaya\\_MEP-Vel%c3%a1squez\\_MKD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63410/Atalaya_MEP-Vel%c3%a1squez_MKD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
67. Charry S, Cabrera E. Perfil del estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública. Ago 2021 Citado el 17 de octubre de 2024. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2872/3235>

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>¿Cuál es el estilo de vida como determinante de la salud en adultos jóvenes atendidos en el Centro de Salud Progreso en Chimbote, Ancash,2024?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar el estilo de vida como determinante de la salud en adultos jóvenes atendidos en el Centro de salud Progreso en Chimbote, Ancash</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar la alimentación como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de salud Progreso en Chimbote, Ancash</li> <li>- Determinar la actividad y ejercicio como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de salud Progreso en Chimbote, Ancash</li> <li>- Determinar el manejo del estrés como dimensión del estilo de vida en adultos</li> </ul>	<p><b>Variable 1: Variable dependiente</b> <b>Estilo de vida</b> Es la manera de vivir de cada individuo, influenciada por costumbres y conductas, las cuales determinaran si es saludable o no saludable. (21)</p> <p><b>Operacionalización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Estilo de vida saludable</li> <li><input type="checkbox"/> Estilo de vida no saludable</li> </ul> <p><b>Dimensiones del estilo de vida</b></p> <p><b>Alimentación</b> Alimentación saludable Alimentación no saludable</p> <p><b>Actividad y ejercicio</b> Actividad y ejercicio adecuado Actividad y ejercicio inadecuado</p> <p><b>Manejo del estrés</b> Manejo del estrés adecuado</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b> cuantitativo, de corte transversal</p> <p><b>Nivel de investigación:</b> descriptivo</p> <p><b>Diseño de la investigación:</b> No experimental, de una sola casilla</p> <p><b>Población:</b> 256 adultos</p> <p><b>Muestra:</b> 154 adultos</p>

	<p>jóvenes atendidos en el Centro de salud Progreso en Chimbote, Ancash</p> <p>-Determinar el apoyo interpersonal como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de salud Progreso en Chimbote, Ancash</p> <p>- Determinar la autorrealización como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de salud Progreso en Chimbote, Ancash</p> <p>- Determinar la responsabilidad en salud como dimensión del estilo de vida en adultos jóvenes atendidos en el Centro de salud Progreso en Chimbote, Ancash</p>	<p>Manejo del estrés inadecuado</p> <p><b>Apoyo interpersonal</b></p> <p>Apoyo interpersonal adecuado</p> <p>Apoyo interpersonal inadecuado</p> <p><b>Autorrealización</b></p> <p>Autorrealización adecuada</p> <p>Autorrealización inadecuada</p> <p><b>Responsabilidad en salud</b></p> <p>Responsabilidad en salud adecuada</p>	<p><b>Técnicas de recolección de datos</b></p> <p>En la presente investigación se utilizó la técnica de la encuesta.</p> <p><b>Instrumentos</b></p> <p>En la investigación se utilizó 1 instrumento para la recolección de datos que se denomina:</p> <p>Escala de Estilo de vida</p>
--	---	--	---



## ANEXO 02



### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Elaborado por Walker, Sechrist y Pender

Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R (2008)

N°	Ítems	CRITERIOS			
	<b>ALIMENTACIÓN</b>				
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día.	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
	<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>				
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 min al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
	<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>				
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S

<b>APOYO INTERPERSONAL</b>					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
<b>AUTORREALIZACIÓN</b>					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomenten su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

**NUNCA:** N =1

**A VECES:** V =2

**FRECUENTEMENTE:** F = 3

**SIEMPRE:** S = 4

El ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es, al contrario

N= 4 V=3 F=2 S=1

**PUNTAJE MÁXIMO:** 100 puntos

75 a 100 puntos SALUDABLE

25 a 74 puntos NO SALUDABLE



### ANEXO 03: FICHA TÉCNICA DE LOS INSTRUMENTOS

#### VALIDEZ DEL INSTRUMENTO



#### UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

#### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

#### ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

#### VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Para la validez de la Escala de Estilo de Vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:

$$r = \frac{\sum xy - \frac{\sum x \sum y}{N}}{\sqrt{\left(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}\right) \left(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N}\right)}}$$

	<b>R-pearson</b>	
Ítems 1	0.35	
Ítems 2	0.41	
Ítems 3	0.44	
Ítems 4	0.10	(*)
Ítems 5	0.56	
Ítems 6	0.53	
Ítems 7	0.54	
Ítems 8	0.59	
Ítems 9	0.35	
Ítems 10	0.37	
Ítems 11	0.4	
Ítems 12	0.18	(*)
Ítems 13	0.19	(*)
Ítems 14	0.40	
Ítems 15	0.44	
Ítems 16	0.29	
Ítems 17	0.43	
Ítems 18	0.40	
Ítems 19	0.20	
Ítems 20	0.57	
Ítems 21	0.54	
Ítems 22	0.36	
Ítems 23	0.51	
Ítems 24	0.60	
Ítems 25	0.04	(*)

Si  $r > 0.20$  el instrumento es válido. (\*) Se creyó conveniente dejar ítems por su importancia en el estudio.

## CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



## CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE ESTILO DE VIDA

### Resumen del procesamiento de los casos

		N
Casos	Válidos	27
	Excluidos(a)	2
	Total	29

### Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento

#### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25

## ANEXO 04: FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

### PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS (CIENCIAS DE LA SALUD)

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia. La presente investigación en Salud se titula: **ESTILO DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN ADULTOS JÓVENES ATENDIDOS EN UN CENTRO DE SALUD EN CHIMBOTE, ANCASH, 2024** y es dirigido por Rodríguez Colchado Gabriela Alejandra, investigador de la universidad los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es: Determinar el estilo de vida como determinante de la salud en adultos jóvenes atendidos en el Centro de salud Progreso en Chimbote, Ancash.

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 10 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de manera online.

Si desea, también podrá escribir al correo [grc0499@gmail.com](mailto:grc0499@gmail.com) para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre

.....

Fecha .....

Correo Electrónico.....

Firma del Participante

\_\_\_\_\_

Firma del investigador



## CARTA DE RECOJO



Chimbote, 19 de agosto del 2024

**CARTA N° 0000001147- 2024-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA**

**Señor/a:**

**OBST. MAGISTER. BETTY LLAJAMANGO MENDEZ  
20569238537**



**Presente.-**

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada ESTILO DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN ADULTOS JÓVENES ATENDIDOS EN UN CENTRO DE SALUD EN CHIMBOTE, ANCASH, 2024, que involucra la recolección de información/datos en ADULTOS JÓVENES, a cargo de GABRIELA ALEJANDRA RODRIGUEZ COLCHADO, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional de ENFERMERÍA, con DNI N° 73671130, durante el período de 26-08-2024 al 21-09-2024.

La investigación se llevará a cabo siguiendo altos estándares éticos y de confidencialidad y todos los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de la investigación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.

Dr. Willy Valle Salvatierra  
Coordinador de Gestión de Investigación

## CARTA DE ACEPTACIÓN



PERÚ

Ministerio  
de Salud

**CENTRO DE SALUD PROGRESO**

“AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACION DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACION DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO”.

Chimbote, 20 de agosto del 2024

**OFICIO N° 367-2024-CH-CSP-/JEF. -**

**COORDINADOR DE GESTION DE INVESTIGACION**  
ULADECH CATOLICA

**PRESENTE. -**

**ASUNTO: ACEPTACION PARA REALIZAR PROYECTO DE INVESTIGACION**

Por medio del presente me dirijo a usted para saludarlo cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que se ha otorgado la autorización a la alumna GABRIELA ALEJANDRA RODRIGUEZ COLCHADO para la realización de su proyecto de investigación titulado “ESTILO DE VIDA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD EN ADULTOS JOVENES ATENDIDOS EN UN CENTRO DE SALUD EN CHIMBOTE, ANCASH, 2024”, así mismo se solicita que al término de la recolección de información/datos dejen una copia de la investigación realizada en el establecimiento como evidencia de lo encontrado.

Sin otro particular me despido de usted, reiterándole mi estima personal.

Atentamente,



BLLM/nzs  
Cc/Archivo